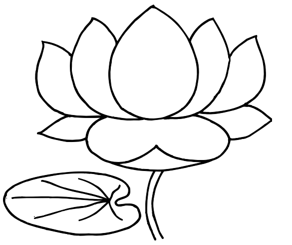
కృష్ణ యజుర్వేదాంతర్గత

23 యోగశిఖోపనిషత్

శ్లోక తాత్పర్య పుష్పమ్

శ్లో।। యోగజ్ఞానే యత్ పదాప్తి, సాధనత్వేన విశ్రుతే,
తత్రైపదం బ్రహ్మతత్త్వం, స్వమాత్రమ్ అవశిష్యతే।।



యోగ-జ్ఞాన సాధనముల అంతిమ ప్రయోజనముగా ఏ పదము విశ్రుతము అగుచున్నదో, అదియే బ్రహ్మతత్త్వపదముగా (లేక) (నాలోని నేనైన నేనేగా) అగు స్వస్వరూపముగానే శేషించుచున్నది. అట్టి త్రైపదమగు బ్రహ్మతత్త్వము మన అఖండ - స్వరూపమునకు అన్యమైనది కాదు. అనన్యము।

ప్రథమాధ్యాయము

ఓం! (హిరణ్యగర్భో వాచ।)

1. సర్వే జీవాః సుఖైః దుఃఖైః
మాయాజాలేన వేష్టితాః।
తేషాం ముక్తిః కథన్, దేవ!
కృపయా వద, శంకర!

సృష్టికర్తయగు హిరణ్యగర్భుడు :
ఓ దేవాది దేవా! పరమశివా! శంకర భగవాన్! మీరు ప్రసాదించిన సృష్టి సామర్థ్యము వలన నాచే సృష్టించబడుచున్న జీవులంతా కూడా సుఖ-దుఃఖములు అనబడే రెండు వరసల పురికొసలతో నిర్మితమైన మాయాజాలముచే చుట్ట చుట్టుకొనబడినవారై ఉంటున్నారు. హే దేవా! వారు దృశ్య సంబంధ రూపములగు సంసార దుఃఖముల నుండి ముక్తి (RELIEF) పొందేది ఎట్లా? కృపతో వివరించమని ప్రార్థిస్తున్నాను.

సర్వ సిద్ధికరం మార్గం
మాయాజాల నికృన్తనమ్,
జన్మ మృత్యు జరా వ్యాధి
నాశనం, సుఖదం వద।
- ఇతి హిరణ్యగర్భః పప్రచ్ఛ।। -

స్వామీ! సర్వసిద్ధికరము, మాయాజాలము (వల) నుండి విడుదల ప్రసాదించునది, జన్మ - మృత్యు - జరా - వ్యాధి రుగ్మతలను నశింపజేయునది, పరమ సుఖప్రదమైనది అగు 'ముక్తిమార్గము'ను దయతో ప్రవచించండి. (అని హిరణ్యగర్భుడు అడిగారు)

---

2. సహోవాచ మహేశ్వరః
నానా మార్గైస్తు దుష్ప్రాపం
కైవల్యం పరమం పదమ్।

మహేశ్వరభగవానుడు
పరమాశయముపట్ల సుస్పష్టమైన అవగాహన లేకుండా - అనేక మార్గములలో వెళ్లుతూ ఉంటే పరమపదమగు కైవల్యము. ఉపాయం లభించదు. దుష్ప్రాప్యము కూడా. ఈ జీవుడు కేవలీ స్వస్వరూపమగు కైవల్యము కొరకై యత్నం లేకపోతే అందుకోజాలడు. (Multiple Approaches without clarity of main objective lead to no where).

'సిద్ధి' మార్గేణ లభతే,
న అన్యథా, పద్మసమ్భవ!

ఓ పద్మసంభవా! బ్రహ్మ భగవాన్! కేవలాత్మానంద స్వరూపమగు కైవల్యము **'సిద్ధి' మార్గము** చేతనే సులభము. (ఏ మార్గములో "సోऽహమ్, తత్త్వమ్" భావనలు స్వాభావికమౌతాయో- అదియే **సిద్ధి మార్గము.)**

పతితా శాస్త్ర జాలేషు
ప్రజ్ఞయా తేన మోహితాః,
స్వాత్మ ప్రకాశరూపం తత్
కిం శాస్త్రేణ ప్రకాశ్యతే?

అట్టి సిద్ధి మార్గము (లేక) అట్టి కైవల్యపదము కొరకై శాస్త్రపుటలలో వెతికితే లాభమే ముంటుంది? శాస్త్రజాలములో పడినవాడు ప్రజ్ఞామోహితుడు అగుచున్నాడు. ప్రకాశరూపమగు స్వాత్మ అంతరముననే వేంచేసి యుండగా అట్టి ఆత్మపదము బయట గల శాస్త్రములు ఎట్లా ప్రకాశింపజేస్తాయి? ఆత్మ ప్రకారము అనుభవమువవలసినది అంతరముననే.

నిష్కళం నిర్మలం శాన్తం
సర్వాతీతం, నిరామయమ్,
తదేవ 'జీవ' రూపేణ
పుణ్య-పాప ఫలైః వృతమ్॥

కేవలీ స్వస్వరూపమగు ఆత్మ నిష్కళంకమైనది. (కళంకరహితమైనది)। అత్యంత నిర్మలము। పరమశాన్తము। ఈ దృశ్య-దేహ-మనో-బుద్ధి- -చిత్త అహంకారాది సర్వమునకు అతీతమైనది। నిర్విషయ-నిరామయమైనది। అట్టి కేవలీ ఆత్మయొక్క అంశయే 'జీవుడు'. తన అంశవంటి రూపమును స్వీకరించినదై ఉండగా, అట్టి జీవరూపము పాప-పుణ్యఫలములగు సుఖ-దుఃఖములచే కేవలాత్మ ఆవరించబడుచున్నది. ఆత్మయొక్క 'అంశ' అగు జీవునికి సంబంధించినదే జగదనుభవము! ఆత్మకు ఎట్టి ఫలములతో సంబంధమే లేదు.

బ్రహ్మో వాచ :-
పరమాత్మ పదం నిత్యం,
తత్ కథం జీవతాఙ్గతమ్
తత్త్వాతీతం? మహాదేవ!
ప్రసాదాత్ కథయ, ఈశ్వర!

బ్రహ్మభగవానుడు : అట్టి సర్వాతీతము, నిత్యనిర్మలము అగు ఆత్మ ఎందుచేత, ఏ విధంగా జీవిత్మత్వము పొందినదిగా అగుచున్నది? హే మహాదేవా! ఈశ్వరా! తత్త్వాతీతమగు ఆత్మ నిత్యనిర్మలము కదా! అది జీవుడుగా అవటమేమిటి? ఎంతటి చమత్కారం? ఎందుచేత? ఆత్మయొక్క అంశ ఆత్మను బంధించటమేమిటి?

ఈశ్వరో వాచ
సర్వభావ పదాతీతం,
జ్ఞానరూపం, నిరంజనమ్,
వాయువత్ స్ఫురితం
స్వస్మిన్ తత్ర "అహంకృతిః" ఉత్థితా।

ఈశ్వరుడు : అవును. సర్వభావములకు, సర్వపదములకు అతీతమైనది, కేవల జ్ఞానరూపము, దోషమే లేనట్టిది. నిరంజనము అయినట్టి ఆత్మాకాశము నందు - ఆకాశంలో వాయువు, వాయు తరంగములు స్ఫురిస్తున్న విధంగా - 'అహంకారము' (అహంకృతి - నేను దీనికి కర్తను →అను భావస్ఫూర్తి) బయల్వెడలుచున్నది. **కర్తృత్వము** ఏర్పడుచున్నచోట **భోక్తృత్వము** కూడా వచ్చిపడుతోంది.

పంచాత్మకమ్, అభూత్ పిణ్డం
ధాతు బద్ధం, గుణాత్మకమ్
సుఖ-దుఃఖైః సమాయుక్తం
జీవ భావనయాకురు।

'అహమ్‌కృతమ్' కల్పన నుండి - భూ, జల, అగ్ని, వాయు, ఆకాశ సమ్మేళన రూపమగు పంచాత్మక దేహత్వము (అభూతపిండము) జనిస్తోంది.

'అభూతపిణ్డము' అగు దేహిని ఆశ్రయించి అంతరంగము - అంతరంగ చతుష్టయం (మనో-బుద్ధి-చిత్త-అహంకారములు),
- ధాతువులకు సంబంధిత బద్ధము,
- సత్త్వ-రజో-తమో త్రిగుణాత్మకము
- సుఖ దుఃఖ భావ సంయుక్తము

అగు **జీవభావము** అంకురించుచున్నది. (అభూతపిండము = భావనారూప ఉత్సుకత)

తేన 'జీవాభిదా' ప్రోక్తా, విశుద్ధే పరమాత్మని!
కామ క్రోధ భయం చ అపి
మోహ లోభ మదో రజః;
జన్మ మృత్యుశ్చ కార్పణ్యం
శోకః తన్ద్రా క్షుధా తృషా
తృష్ణా లజ్జా భయం దుఃఖం
విషాదో హర్షఏవ చ..
ఏభిః దోషైః వినిర్ముక్తః
సజీవః 'శివ' ఉచ్యతే॥

ఫలితంగా,.. సర్వదా విశుద్ధుడగు **'పరమాత్మ'** యందు **'జీవాత్మ'** అనబడు ఆరోపణ (Attribution) బయల్వెడలుచున్నది. ఇది 'జగత్తు' అనే నాటకంలో పాత్రధారణ వంటిది.

జీవాత్మ యొక్క లక్షణ విశేషములు - ఏదో ఇంకా కావాలనే రూపముగల **కామము**; సుదీర్ఘ కోపరూపమగు **క్రోధము**; ఎప్పుడు ఏమౌతుందోననే **భయము**; కొన్ని కొన్నిటి పట్ల **ఇచ్ఛ**; సత్యవిచారణ చేయకుండా ఏర్పడే అభిప్రాయ ఆవేశరూపమగు **మోహము**; "నేను తదితరుల కంటే ప్రత్యేకమైనవాడినిగా ఉండాలి" - అనే రూపమైన **మదము**; **జన్మ-మత్యు-వార్ధక్య-మమకారములు**; **శోకము**; **అలసత్వము**, **ఆకలి-దప్పికలు**; **తృష్ణ**; **లజ్జ**, **భయము**; **దుఃఖము**; **విషాదము**; **హర్షము**.. ఈ మొదలైనవన్నీ జీవుని దోష లక్షణములు. భ్రమాత్మకమగు ఈ ఈ దోషములన్నిటినీ వదిలించుకుంటే.. **ఈ జీవుడే శివుడు.**

3\. **తస్మాత్ దోష వినాశార్థం**
'ఉపాయమ్' కథయామి తే!

అందుచేత ఓ చతుర్ముఖ బ్రహ్మ భగవన్! ఈ జీవాత్మపరంగా మనము చెప్పుకొన్న దోషములు పూర్తిగా నశించటానికి ఉపాయములేమిటో చెప్పుకుందాము. ఇది మీరు అడిగిన దానికి సమాధానము కాగలదు. ఈ జీవునిపట్ల ఉపాధి పరంపలుగా ఏర్పడుచున్న మానసికమైన భ్రమ బంధము (సంసార బంధము) తొలగగలదు.

‘జ్ఞానం’ – (ఇతి) కేచిత్ వదతి।
అన్యత్ర కేవలం తత్ న సిద్ధయే–
యోగహీనం కథం జ్ఞానం
మోక్షదమ్ భవతి ఇహ భోః?

“జీవదోష నివారణకై జ్ఞానము మాత్రమే ఉపాయము మరొక ఉపాయమేదీ లేదు” అని కొందరు చెప్పుచున్నారు. అయితే జ్ఞానము మాత్రమే జీవునికి సిద్ధిని ప్రసాదించగలదా? అనగా, తెలుసుకొంటే సరిపోతుందా? లేదు. జీవుడు దృశ్య సంబంధ భ్రమలను జయించి, అతీతుడుకావద్దా? యోగాభ్యాసం లేకుండా జ్ఞానము మోక్షమును ఎట్లా ఇవ్వగలుగుతుంది? ఇవ్వలేదు. (జ్ఞానము = తెలుసుకోవటము. యోగాభ్యాసము = అనిపించటానికి చేసే ప్రయత్నము)

యోగోఽపి జ్ఞాన హీనస్తు
న మోక్షో (క్షమో) మోక్ష కర్మణి।
తస్మాత్ జ్ఞానం చ యోగం చ
ముముక్షుః దృఢమ్ అభ్యసేత్॥

అదేవిధంగా, కేవలమూ ‘యోగము’నకు మాత్రమే పరిమితమైతే కూడా (జ్ఞానము లేకుండా - కేవలం కర్మలకు పరమితమైతే కూడా) - మోక్షము లభించదు.
అందుచేత ముముక్షువు (1) **జ్ఞానము** (2) **యోగము** - ఈ రెండూ దృఢంగా ఒకే సమయంలో అభ్యాసం చేయాలి.

జ్ఞాన స్వరూపమేవ ఆదౌ।
జ్ఞేయం జ్ఞానైక సాధనం।
‘అజ్ఞానం కీదృశం చ?’
ఇతి ప్రవిచార్యం ముముక్షుణా।
జ్ఞాతం యేన నిజం రూపం
కైవల్యం పరమం పదం।

మొట్టమొదట ‘జ్ఞానము’ గురించే బోధించబడుతోంది. సంసారము అనగా తెలుసుకొని ఉండకపోవటము - అను రూపము గల అజ్ఞానమే. కాబట్టి, తెలుసుకొనవలసిన ఆత్మ (జ్ఞేయము)కొరకై జ్ఞానమే మొదటి సాధనమే. జ్ఞానముచే ఆత్మానుభవం తప్పక సిద్ధిస్తుంది. ముముక్షువు అయినవాడు ముందుగా “ఈ అజ్ఞానము అనగా ఏట్టిది? ఎట్టి స్థితి కలిగి ఉన్నది? ఈ దృశ్యజత్తంతా స్వతఃగా ఏదిగా అయి ఉన్నది”-ఈఈ ప్రశ్నలకు సమాధానముతో ఈ జీవుడు తన నిజరూపం తెలుసుకొంటేనే కైవల్య పదమును చేరగలడు. తనయొక్క నిజరూపము గురించిన ఎరుకయే జ్ఞానము. తెలుసుకొంటున్నది అనునిత్యంగా అనిపించటానికి అభ్యాసమే - యోగము)

---

4. అసౌ దోషైః వినిర్ముక్తః
కామ క్రోధ భయాదిభిః
సర్వదోషైః (ఆ)వృతో జీవః
కథం జ్ఞానేన ముచ్యతే?

అభ్యాసవశంగా అనేక దోషములచే ఆవృతుడైయున్న ఈ జీవుడు జ్ఞాన సమాచారము సంపాదించినంత మాత్రంచేత కామ-క్రోధ- భయముల నుండి విముక్తుడు కాగలడా? అవలేడు. ఆయా సంసార దోషములను తొలగించుకోవటానికి యోగాభ్యాసము కూడా అవసరము. అత్యవసరము.

స్వాత్మరూపం యథా జ్ఞానం
పూర్ణం తత్ వ్యాపకం తథా।
కామ క్రోధాది దోషాణాం
స్వరూపాత్ నాస్తి భిన్నతా।
పశ్చాత్ తస్య విధిః కిన్ను?
నిషేధోఽపి కథం భవేత్?

అయితే ‘జ్ఞానము’చే, దేనిని గురించి తెలుసుకోవటం? తన రూపం గురించే కదా! **స్వాత్మరూపము ఏతీరుగా *(1) తనకు తానే పూర్ణమో, (2)* సర్వవ్యాపకమో - ఎరుగుటయే జ్ఞానం.** ఆ విధంగా పూర్ణ- సర్వవ్యాపక స్వస్వరూపాత్మ సర్వదా ఏకము, అఖండము అయి ఉండగా, అందులో స్వరూప - భేదములే ఉండజాలవు. “స్వరూపతః భిన్నత్వమే లేదు. కామక్రోధములు కూడా ఆత్మకు భిన్నంగా లేవు” - అని ఎరిగిన తరువాత ఇక విధి-నిషేధాలు మాత్రం ఎక్కడుంటాయి? వాటికీ స్థానము ఉండదు.

వివేకీ సర్వదా ముక్తః,
సంసార భ్రమవర్జితః।
పరిపూర్ణ స్వరూపం
తత్ సత్యం, కమల సమ్భవ!

ఓ కమల సంభవా! బ్రహ్మదేవా! అవివేకము చేతనే ఈ జీవుడు సంసార భ్రమను కొనసాగిస్తూ, తత్ఫలితంగా బద్ధుడు అయి ఉంటున్నాడు. **“ఆత్మ పరిపూర్ణ స్వరూపము. పరమ సత్యము”** అని స్వస్వరూపము గురించి, అద్దాని సర్వాత్మకత్వము గురించి తెలుసుకున్న వివేకియో? సంసారభ్రమ తొలగించుకొని **నిత్యముక్తుడగుచున్నాడు. పరిపూర్ణమగు తత్ సత్యమే తానగుచున్నాడు. (బ్రహ్మవిత్ బ్రహ్మైవ భవతి)**

---

5. సకలం నిష్కళంచైవ
పూర్ణత్వాచ్చ తదేవ హి।
కలినా స్ఫూర్తి రూపేణ
సంసార భ్రమతాం గతమ్।

(1) స-కలము (సంసారమగ్నమున మునిగి తేలుచున్న జీవాత్మ). (2) నిష్కళము - (నిర్మలుడు అగు కేవలాత్మ) ఈ రెండూ పూర్ణము అయియే ఉన్నాయి. అజ్ఞానములో మునిగి తేలుచున్నంత మాత్రం చేత జీవాత్మ తన యొక్క నిష్కళ - నిర్మల ఆత్మస్వరూపము పోగొట్టుకొని ఉండలేదు. కేవలమగు నిర్మలాత్మయే తన యొక్క స్ఫూర్తి (Inelination) చే కలనము (కల్పన)ను ఆశ్రయించి తన కల్పనయగు సంసారమునందు (మందనుండి విడివడిన కోతిలాగా) తిరుగాడుచున్నది.

నిష్కలం నిర్మలం సాక్షాత్। సకలం గగనోపమమ్, ఉత్పత్తి స్థితి సంహార స్ఫూర్తి జ్ఞాన వివర్జితమ్। ఏతత్ రూపం సమాయాతః స కథం మోహసాగరే నిమజ్జతి, మహాబాహో! –త్యక్త్వా విద్యాం పునః పునః?	నిష్కలము, నిర్మలము సాక్షాత్ స్వరూపము, ఆకాశమువలె నిష్క్రియము, అనంతము అగు ఆత్మయే తాను. కానీ, ఈ జీవుడు తన యొక్క అఖండ - అప్రమేయ- నిత్యత్వాది ఆత్మలక్షణములను ఏమరిచి, లీలగా **జ్ఞాన వర్జితము** అగుచున్నాడు. హే మహాబాహో! బ్రహ్మదేవన్! అటువంటి అఖండతతత్త్వమగు ఆత్మ తన యొక్క ఉత్పత్తి - స్థితి-లయస్ఫూర్తిని కలిగియున్నప్పటికీ.. తన యొక్క స-కల (కల్పనా, భావనా) రూపము (జీవాత్మత్వము) నకు పరిమితమై చరిస్తోంది. తన విద్యత్వమును ఏమరచినదై, మోహసాగరంలో మునుగుతోందే? ఏమి చమత్కారము!
సుఖ దుఃఖాది మోహేషు యథా సంసారిణాం స్థితిః, తథా జ్ఞానీ యథా తిష్ఠేత్ వాసనా వాసితః తథా।	ఒక సంసారి (అజ్ఞాని) ఏ విధంగా అయితే సుఖము - దుఃఖము మొదలైన మోహములలో ఉండి ఉంటున్నాడో, అట్లాగే శాస్త్ర సంబంధమైన జ్ఞానము తెలిసి కూడా ఆ (శాస్త్ర) జ్ఞాని-వాసనా సహితుడైయ్యే ఉంటున్నాడు. 'వాసనలు' అనే సంసార భావనల విషయంలో ఆ ఇద్దరికి తేడా ఏమీ లేదు. ఆత్మ గురించి ఎరిగినంత మాత్రంచేత సంసార దోషము తొలగదు. ఎందుకంటే, తెలుసుకుంటే చాలదు. అనిపించాలిగా!
తయోః నాస్తి విశేషో అత్ర, సమా సంసార భావనా। జ్ఞానం చేత్ ఈదృశం జ్ఞాతమ్ అజ్ఞానం కీదృశం పునః॥	"ఇక్కడ కనబడేదంతా సర్వదా సహజము - కేవలము- అఖండము అగు ఆత్మస్వరూపమే" అని తెలుసుకున్నంత మాత్రం చేత కూడా, ఆ తెలుసుకున్న వాని యొక్క మనో-బుద్ధి సంబంధమైన సంసార చేష్టలు (అజ్ఞానము) ఇంకా వీడవు. (అభ్యాసము కావాలిసిందే). లేదా, అజ్ఞానము మరల వచ్చి పడగలదు.
'జ్ఞాననిష్ఠో విరక్తోఽపి ధర్మజ్ఞో విజితేంద్రియః వినా దేహోఽపి యోగేన న మోక్షం లభతే, విధే!	ఓ విధీ! ఒకానొకడు - ఆత్మ గురించిన సమాచారము చదువుట, వినుట మొదలైన వాటిచే తెలిసియున్నవాడు, విరక్తుడు, ధర్మజ్ఞుడు ఇంద్రియములు కట్టి చేయ కలిగినవాడు అయినప్పటికీ కూడా యోగాభ్యాసము లేకపోతే ఆతనికి మోక్షము లభించదు. (రోగము గురించి తెలుసుకున్నంత మాత్రాన ఏమి లాభము? మందు వాడాలి కదా!)
అపక్వాః పరిపక్వాశ్చ దేహినో ద్వివిధాః స్మృతాః। 'అపక్వా' యోగహీనాస్తు, 'పక్వా' యోగేన దేహినః॥	ఈ దేహధారులు రెండు తీరులుగా విభజించి చెప్పబడవచ్చును. (1) అపక్వుడు - యోగాభ్యాసమును నిర్వర్తించనివాడు. (2) పక్వుడు - యోగాభ్యాసముచే తాను తెలుసుకొన్న జ్ఞానమును 'అనుభవము'గా తీర్చిదిద్దువాడు. సమస్తము బ్రహ్మముగా అనిపిస్తూ ఉన్నవాడు.
6. సర్వో యోగాగ్నినా దేహో హి, అజడః శోక వర్జితః జడస్తు పార్థివో జ్ఞేయో హి, అపక్వో దుఃఖదో భవేత్। ధ్యానస్థో అసౌ తథాపి ఏవమ్ ఇంద్రియైః వివశో భవేత్।	యోగాభ్యాసఫలమగు 'యోగాగ్ని'చే ఈ భౌతిక దేహము తన జడత్వము త్యజించి మానసికంగా చైతన్యవంతము, తేజోవంతము అగుచున్నది. అట్టి యోగి-శోకము (Worry and meloncholy)ను మొదలంట్లా తొలగించు కొనగలుగు చున్నాడు. యోగాభ్యాసము లేని వాడు అగు అపక్వుడు - ఆత్మగురించినది పాఠముగా తెలిసినా కూడా, ఆత్మ గురించిన ధ్యాని అయినా కూడా, ఇంద్రియములకు వివశకుడుగానే ఉండిపోవుచున్నాడు. జడమగు పార్థివ దేహబద్ధుడగుచున్నాడు.
తాని గాఢం నియమ్యాపి తథాపి అన్యైః ప్రబాధ్యతే। శీతోష్ణ సుఖ దుఃఖ ఆద్యైః వ్యాధిభిః మానసైః తథా అన్యైః నానావిధైః జీవైః శస్త్రాగ్ని జలమారుతైః, శరీరం పీడ్యతే। తైస్తైః చిత్తం సంక్షుభ్యతే తతః॥	జ్ఞానసమాచారము మాత్రము కలిగి యోగాభ్యాసి కాకపోతే,...అట్టివాడు ఇంద్రియములను గాఢంగా నియమించినప్పటికీ, అవి బాహ్య విషయములతో ప్రభావము పొందటము మానవు. విషయములు బాధిస్తూనే ఉంటాయి. ఈ జీవుని యొక్క ఈ భౌతిక శరీరము→ శీత-ఉష్ణ సుఖ-దుఃఖ ఇటువంటి వాటిచే తను, శారీరక వ్యాధుల చేతను, మానసికమైన ఆధిలచేతను, శాస్త్ర నియమముల చేతను, అగ్నిచేతను, జలము చేతను, గాలి చేతను→బాధలుపడటం జరుగుతోంది. దానితో చిత్తము కూడా సంక్షోభము పొందసాగుచున్నది.

తథా ప్రాణవిపత్తౌ తు
క్షోభం ఆయాతి మారుతః।
తతో దుఃఖ శతైః వ్యాప్తం
చిత్తం క్షుబ్ధం భవేత్ నృణామ్।
దేహావసాన సమయే చిత్తే
యత్ యత్ విభావయేత్,
తత్ తదేవ భవేత్ జీవః।
ఇత్యేవం జన్మకారణమ్॥

ప్రాణములకు విపత్తు భావములు కలుగుచున్నప్పుడు దేహములోని వాయువు కూడా క్షోభ పొందుచున్నది. ఫలితంగా వందల దుఃఖములతో వ్యాప్తిని పొంది ఈ జీవుని మనస్సు/చిత్తము - అనేక రుగ్మతల వలన క్షుబ్దము పొందటం జరుగుచూనే ఉంటోంది.

ఈ జీవుడు - దేహము యొక్క అవసానస్థితిలో (At the Point of this Physical Body getting perished) - ఆతని చిత్తములో ఏఏ విశేషములు ప్రకాశమానమై ఉంటాయో, ఆయా భావములను అనుసరించేయే మరొక భౌతికదేహము సంక్రమించటం జరుగుతోంది. చిత్తములోని దృశ్యసంబంధిత విశేషములే మరుజన్మ యొక్క తీరుకు కారణమగుచున్నాయి. జ్ఞాని అయి ఉండి కూడా (యోగాభ్యాసము లేకపోతే) ఆతడు వాసనలకు తలవంచి ప్రవాహపతితుడు అగుచున్నాడు.

దేహాన్తే కిం భవేత్ జన్మ
తత్ న జానన్తి మానవాః।
తస్మాత్ జ్ఞానం చ వైరాగ్యం
జీవస్య కేవలం శ్రమః।

"దేహము అంతమైన తరువాత ఈ జీవునికి ఏ జన్మ రానున్నది?". ఇది ఈ మానవుడు ఎరిగియుండటం లేదు. ఈ విధంగా యోగసాధనలతో కూడి ఉండనట్టి జ్ఞాన, వైరాగ్యములు ఈ జీవుని పట్ల శ్రమయే అగుచున్నాయి. ఇంద్రియములకు సంబంధించిన అభ్యాసములే పెత్తనం చెలాయిస్తున్నాయి. యోగాభ్యాసము చేతనో? - అవన్నీ జీవునికి వశమై ఉంటాయి.

పిపీలికా యథా లగ్నా
దేహే ధ్యానాత్ విముచ్యతే,
అసౌ కిం వృశ్చికైః దష్టో
దేహాన్తే వా కథం సుఖీ?

తన యొక్క దేహము గురించిన ధ్యానములో మునిగి తేలుచున్న ఒక చీమ (పిపీలికము) శరీరముపైకి ప్రాకుచూ, క్రిందకు త్రోసివేయపడగానే,.. ఎక్కడో పడి మరెటోగా అగుచున్నది చూచారా! ఆవిధంగా, అసంఖ్యాత వస్తు-రూప-నామ-సందర్భ విషయములతో మునిగి తేలుచున్న ఈ జీవుడు-ఈ దేహము శిధిలమగుచుండగా - 'విషయములు' అనే తేళ్లతో కుట్టబడుచున్న తీరుగా బాధలు పొందుచున్నాడు. ఇక ఈ దేహం పోయిన తరువాత మాత్రం సుఖం ఎక్కడిది? ఏవేవో సంస్కారములు (వాసనలు), ప్రభావము చూపుతూ ఏవేవో ఉపాధులలోకి ఈ జీవుని త్రోసివేస్తున్నాయి.

---

7. తస్మాత్ మూఢా న జానన్తి
మిథ్యా తర్కేణ వేష్టితాః
అహంకృతిః యదా యస్య
నష్టా భవతి, తస్య వై।
దేహస్తు అపి భవేత్ నష్టో
వ్యాధయశ్చ అస్య కిం
పునః? జలాగ్ని శస్త్ర
ఘాతాది బాధా కస్య భవిష్యతి?

అందుచేత మూఢత్వము - మూర్ఖత్వము ఆశ్రయించి, తర్కములతో కప్పుకొని ఉన్న జీవుడు తన యొక్క వాస్తవ స్వరూప-స్వభావములను ఎరుగుచుండుటయే లేదు.

అయితే, ఎవ్వరి పట్లయితే అహంకారము (నాకు చెందినది-అను భౌతిక-మానసికాత్మక భావన) తొలగిపోవుచున్నదో, వారి పట్ల ఈ భౌతిక దేహము కూడా మొదలే, వర్తమానంలోనే నశించిపోయినదిగా అగుచున్నది. దేహమే లేనప్పుడు ఇక వ్యాధులు మాత్రం ఎక్కడుంటాయి? జలము-అగ్ని- శస్త్రఘాతముల వలన బాధలు మాత్రం ఏమి ఉంటాయి? **యోగాభ్యాసముచేతనే దేహముపట్ల ఏర్పడి ఉంటున్న 'మోహము' తొలగగలదు.**

యదా యదా పరిక్షీణా
పుష్టాచ 'అహంకృతిః
భవేత్, తమ్ 'అనేన'
అస్య నశ్యన్తి ప్రవర్తన్తే రుగాదయః।
కారణేన వినా కార్యం
న కదాచన విద్యతే,
'అహంకారం వినా తద్వత్
దేహే దుఃఖం కథం భవేత్?

అపరిశీలన చేత- బలముగా పుష్టిగా ఇప్పుడు కనిపిస్తున్న అహంకారము- యోగ బలముచే ఎప్పుడు క్షీణిస్తుందో, ఆ వెనువెంటనే శారీరక మానసిక రుగ్మతలు కూడా నశించినవే అగుచున్నాయి.

ఒక కార్యమునకు కారణము నశిస్తే ఆ కార్యము కూడా తొలుగుచున్నది కదా! (అజ్ఞానకార్యమగు) అహంకారము - "ఆత్మానుభవము"చే తొలగితే, ఇక - ఈ దేహము, ఆ దేహముతో స్నేహము వలన కలుగుచున్న దుఃఖము - మిగిలి ఉంటాయా? ఉండవు. రహితమైపోగలవు. అటువంటి "నాకు దేహమనునది మొదలే లేదు" - అను రూపముగల దేహరాహిత్యము యోగాభ్యాసము చేతనే సుసాధ్యము. ఆత్మగురించి ఎరిగినంత మాత్రం చేత సరిపోదు.

శరీరేణ జితాః సర్వే। **శరీరం యోగిభిః జితమ్।** **తత్ కథం కురుతే తేషాం** **సుఖదుఃఖాదికం ఫలమ్?**	సర్వజనులు శరీముచేత జయించి వేయబడుచున్నారు. అయితే **ఒక్క యోగి మాత్రం శరీరమునే జయించివేసినవాడై ఉంటున్నాడు.** శరీరమునే జయించివేసి ఉండటంచేత, ఇక ఆపై యోగికి సుఖ-దుఃఖాది ఫలములేమి ఉంటాయి? జ్ఞానముతో బాటుగా యోగము అభ్యసిస్తూ ఉంటేనే కర్మల వలన ఏర్పడే సుఖ-దుఃఖ ద్వంద్వములు జయించబడగలవు. అధిగమించబడగలవు.
ఇంద్రియాణి మనో బుద్ధిః, కామక్రోధాదికం జితమ్, **తేనైన విజితం సర్వమ్, న అసౌ కేనాపి బాధ్యతే।**	ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, కామ-క్రోధములను ఏయోగి అయితే జయించి, తన వశం చేసుకొని ఉంటాడో, అట్టివానిని ఇక ఇక్కడ బాధించగలిగినది ఏముంటుంది? అవి జయించబడాలంటే అభ్యాసము అవసరము.
మహాభూతాని తత్త్వాని **సంహృతాని క్రమేణ చ,** **సప్త ధాతుమయో దేహో** **దగ్ధో యోగాగ్నినా శనైః** **దేవైరపి న లక్ష్యేత, యోగదేహో మహాబలః॥**	యోగాభ్యాసి పట్ల పంచమహాభూతములు, వాటి వాటి తత్త్వవిశేషములతో సహా క్రమంగా జయించబడి, ఆతనిని సేవించునవిగా అవుతాయి. యోగాగ్నిచేత సప్తధాతు మయమగు ఈ దేహము నెమ్మదిగా దగ్ధమైనదిగా అగుచున్నది. ఆతడు దుర్గ్రాహ్యుడు! **"ఆతని యోగబలము ఇట్టిదికదా"** అని దేవతల చేత కూడా తెలుసుకోబడటము లేదు. అందుచేత భౌతిక దేహం కంటే యోగదేహమే మహా బలవంతము, మహత్తరము కూడా!
8. భేద బన్ధ వినిర్ముక్తో, నానా శక్తి ధరః పరః **యథా ఆకాశః తథా, దేహ – ఆకాశాదపి నిర్మలః,** **సూక్ష్మాత్ సూక్ష్మతరో దృశ్యః** **స్థూలాత్ స్థూలో, జడాత్ జడః।**	పరాత్మ→ సర్వభేద-బంధములు లేనట్టిది. నానా శక్తియుతమైనది. యోగీశ్వరుని ఆత్మ దేహము - ఆకాశము వలె ఆద్యంతములు లేనిది అగుచున్నది. ఆకాశము కంటే కూడా అత్యంత నిర్మలము. దృశ్యము కంటే సూక్ష్మాతిసూక్ష్మము. స్థూలములన్నిటికంటే స్థూలమైనది. జడవస్తువులన్నిటి కంటే కూడా జడమైనది. అందుచేత యోగాభ్యాసిని ఈ దృశ్యము అడ్డుకోజాలదు.
ఇచ్ఛారూపో హి యోగీన్ద్రః **స్వతంత్రస్తు అజరామరః**	యోగీంద్రుడు దేహానంతరము తాను ఇష్టము వచ్చిన రూపము పొందుటయందును, జరామరణముల పట్ల కూడా సర్వస్వతంత్రుడై ఉంటున్నాడు. యోగాభ్యాస బలము లేకుంటే ఈ జీవుడు కర్మలకు, సంస్కారములకు వశుడై అస్వతంత్రుడు అగుచున్నాడు.
క్రీడతే త్రిషులోకేషు **లీలయా యత్ర కుత్ర చిత్** **అచిన్త్య శక్తిమాన్ యోగీ** **నానా రూపాణి ధారయేత్।** **సంహరేచ్చ పునస్తాని** **స్వేచ్ఛయా విజితేంద్రియః।**	యోగాభ్యాసముచే సిద్ధిపొందినవాడు... → త్రిలోకములూ క్రీడామైదానములుగా కలిగి ఉండగలడు. → లీలగా సర్వత్రా స్వతంత్రంగా సంచరించువాడవగలడు. → అచిన్త్యమగు శక్తిమంతుడై ఆ యోగి అన్ని రూపములు తానే అయి ధారణ చేస్తున్నాడు. ఏ రూపమైనా ధరించగలిగే యోగిని 'రూపపరిమితము' ఏముంటుంది? ఈ భౌతిక దేహాకార - దేహ స్వభావములకు ఆతడు పరిమితుడై ఉండడు. → ఇంద్రియములను జయించుటచే 'స్వేచ్ఛ' (Freedome) పొందిన వాడగుచున్నాడు. ఇంద్రియములు తనకు వశమై ఉన్నవాడు - ఏ రూపమైనా పొందగలడు, ఇచ్ఛానుసారము ఉపసంహరించగలడు. ఉత్తరోత్తర జన్మలు ఆతనికి అధీనము.
న అసౌ మరణమ్ ఆప్నోతి **పునః యోగబలేన తు** **హారేన మృత ఏవ అసౌ,** **మృతస్య మరణం కుతః?**	తనయొక్క యోగబలము చేత మృత్యువును హరించివేసిన వాడై ఉంటాడు. అందుచేత ఆతనికి మరణము ఉండదు. **"ఈ దేహముతో ఇప్పుడు ఉన్నట్లే దేహ పతనము తరువాత కూడా ఆత్మగా నేను యథాతథము"** అని సిద్ధి పొందిన వానికి, ఈ శరీరమును "ఇప్పటికిప్పుడే మృతించిన వస్తువు"గా దర్శించిన వానికి - ఇక మరణమెక్కడిది?

మరణం యత్ర సర్వేషాం తత్ర అసౌ పరిజీవతి యత్ర జీవతి మూఢస్తు తత్ర అసౌ మృత ఏవ వై॥	అందరికీ ఎక్కడ మరణము సంఘటితము అవుతోందో, అక్కడ యోగి జీవించియే ఉంటాడు. ఎక్కడ మూఢుడు జీవించియే ఉంటాడో, అక్కడ ఎల్లప్పుడు మృత్యువు ఉండియేఉంటున్నది అగుచున్నది. **యోగి** → నిత్య జీవనుడు **అయోగి** → నిత్య మృతుడు
కర్తవ్యం నైవ తస్య అస్తి। కృతేన అసౌ న లిప్యతే। జీవన్ముక్తః సదా స్వచ్ఛః, సర్వదోష వివర్జితః॥	ఆత్మాఽహమ్ భావన, సిద్ధించుకున్న యోగికి 'కర్తృత్వము' (నేను ఇది చేయాలి అనే తపన) ఉండదు. " అహంకర్తా" అనునది మొదలంట్లా లేకుండటం చేత, **'ఏదో పొందాలి'** అనేదీ ఉండదు. అందుచేత ఆతనికి కర్మల దోషము అంటదు. ఆతడు సర్వదోషములు తొలగినవాడై **'జీవన్ముక్తుడు'**గా ప్రకాశించుచున్నాడు.
9. విరక్తా జ్ఞానినశ్చ అన్యే దేహేన విజితాః సదా, తే కథం యోగిభిః తుల్యా మాంసపిండా కుదేహినః, దేహాన్తే జ్ఞానిభిః పుణ్యాత్ పాపాచ్చ ఫలమ్ ఆప్యతే?	యోగాభ్యాసముచే యోగసిద్ధిని పొందక, ఈ భౌతిక దేహమును 'జయించని' వారి గురించి ఇంకా కూడా ఈ తీరుగా ఉంటుంది. కొందరు శాస్త్రజ్ఞానముచే విరక్తి పొంది ఉండి కూడా, వారు - యోగాభ్యాసము లేని కారణంగా - దేహములచే జయించబడుచున్నారు. మాంసపు ముద్దల రూపమగు కుత్సితదేహమునకు వశులై జీవిస్తున్నారు. ఈ దేహము నశించిపోయిన తరువాత కూడా జ్ఞాని (శాస్త్రజ్ఞాని) విషయములో **పాప-పుణ్య ఫలములు ఫలీకరిస్తూనే ఉంటాయి. యోగి విషయంలోనో? ఫలీకరించలేవు. యోగి సమస్త ఫలములను నిష్ఫలము చేసివేయగలుగుచున్నాడు.**
ఈదృశస్తు భవేత్ తత్ తత్ భుక్త్వా జ్ఞానీ పునర్భవేత్। పశ్చాత్ పుణ్యేన లభతే సిద్ధేన సహ సంగతిమ్।	ఆ పాప-పుణ్యఫలములగు దుఃఖములను, సుఖములను అనుభవించటానికి జ్ఞాని మరల దేహధారి అవవలసి వస్తుంది. పునఃజన్మ పొందవలసి వస్తోంది. యోగియో? దేహ పరంపరలను జయించి 'సిద్ధుడు' అగుచున్నాడు. సాక్షిత్వము సిద్ధించుకుంటున్నాడు. (జాగ్రత్-స్వప్న-సుషుప్తులు నాచేతనే సిద్ధింపబడుచున్నాయి'' అని అనుభూతుడగుచున్నాడు) ఒకనికి పుణ్య కార్యముల ఫలితంగా యోగసిద్ధపురుషులతో సాంగత్యము (గురుసామీప్యము) లభించుచున్నది.
తతః సిద్ధస్య కృపయా యోగీ భవతి, న అన్యథా। తతో నశ్యతి సంసారో న అన్యథా, శివభాషితమ్।	అనగా, ఆ **యోగ-సిద్ధపురుషుని కృపచేత (గురుకృపచే) యోగసేవకుడు 'యోగసిద్ధుడుగా అగుచున్నాడు.** అట్టి గురు ఆశ్రయము, యోగాభ్యాసముల సిద్ధిచే 'సంసారము' నశిస్తోంది. 'శివము' అని భాషితము (చెప్పబడు) స్థానమును ఆ యోగాభ్యాసి చేరుచున్నవాడగుచున్నాడు. ఇది శివప్రవచిత భాష్యము.
యోగేన రహితం జ్ఞానం న మోక్షాయ భవేత్, విధే! జ్ఞానేనైవ వినా యోగో న సిద్ధ్యతి కదాచన।	కాబట్టి ఓ సృష్టికర్తా! మహాప్రాజ్ఞా! బ్రహ్మదేవా! యోగాభ్యాసము, యోగసిద్ధి లేకుండా కేవలము జ్ఞానముచే మోక్షము లభించదు. అట్లా అయి ఉండి కూడా, 'జ్ఞానము' లేకుండా కేవలము యోగము మాత్రమే వలన మోక్షము సిద్ధించదు. ముముక్షు ఈ రెండు విషయములను సుస్పష్టపరచుకొని ఉండాలయ్యా.
జన్మాన్తరైశ్చ బహుభిః యోగో జ్ఞానేన లభ్యతే। జ్ఞానం తు జన్మని ఏకేన యోగాత్ ఏవ ప్రజాయతే॥	అనేక జన్మల జ్ఞానసముపార్జన యొక్క ఫలప్రదముగా యోగాభ్యాసము లభిస్తోంది. అయితే జ్ఞానమో? ఒక్క జన్మలో యోగము యొక్క అభ్యాసముచే లభించగలదు. యోగ-జ్ఞానముల సిద్ధిచే ఈ జీవుడు మోక్షాకాశములో విహరిస్తున్నాడు. (అనగా 'సిద్ధి' లేక 'మోక్షము'-లభించాలంటే జ్ఞానమార్గములో అనేక జన్మలు ఆవశ్యకమౌతున్నాయి. యోగాభ్యాసికి ఒక్క జన్మలో అది సిద్ధించగలదు)

10. తస్మాత్ యోగాత్ పరోనాస్తి।
యోగమార్గస్తు మోక్షదః।
ప్రవిచార్య చిరం జ్ఞానం
'ముక్తో౽ హమ్' ఇతి మన్యతే।
కిమ్ అసౌ–మననాత్ ఏవ
ముక్తో భవతి తత్ క్షణాత్॥

అందుచేత 'యోగము'ను మించినది ఏదీ లేదు. యోగమార్గమే త్వరితంగా మోక్షప్రదాత. చిరకాలము జ్ఞానవిశేషములను దీర్ఘ- తీవ్రవిచారణ చేయుచుండగా 'నేను ముక్తుడనే' అను భావన జనిస్తోంది.

"నేను ఎట్లాముక్తుడను?" అని 'మననము' చేయుచూ, తత్ యోగ-మార్గముగా తక్షణమే ముక్తుడు అగుచున్నాడు. ఈవిధంగా యోగ - జ్ఞానములు పరస్పరము అన్యోన్యత పొందినవై, ముక్తికి దారి తీయగలవు.

పశ్చాత్ జన్మాంతర శతైః, యోగాత్ ఏవ విముచ్యతే
న తథా భవతో యోగాత్, జన్మమృత్యూః పునః పునః।

జ్ఞానము సంపాదించుకున్న తర్వాత.. వందజన్మల తరువాత అయినా కూడా చివ్వరికి 'యోగము' చేతనే ముక్తుడు అగుచున్నాడు. యోగసిద్ధి లభించగా, ఇక ఆపై పునఃపునః జన్మ-మృత్యువులు అనేవి ఉండవు.

ప్రాణ–అపాన సమా యోగః
చంద్ర–సూర్య ఏకతా భవేత్।
సప్తధాతుమయన్ దేహమ్
అగ్నినా రంజయేత్ ధృవమ్।
వ్యాధయః తస్య నశ్యంతిః
ఛేద ఖాతాధికాః తథా।
తత్ అసౌ పరమాకాశరూపో దేహీ అవతిష్ఠతి॥

"ప్రాణ-అపానముల సమానము" అను యోగమార్గములో చంద్ర-సూర్యుల (శీత-ఉష్ణముల) ఏకత్వము (ఐక్యము) రూపుదిద్దుకొనుచున్నది.

అందుకుగాను సప్తధాతుమయమగు ఈ దేహమును యోగాగ్నిచే ధృవముగా రంజింపజేయాలి. యోగాగ్నిచే కాల్చి పరిశుభ్రము చేయాలి.

అట్టి ప్రాణ-అపానముల సమానయోగము వలన జనించిన అగ్నిచే దేహములోని 'ఛేత(Inner cuts)- పిత్త -ఖాత (వాత)' మొదలైన అధిక-అల్ప దోషములు తెచ్చుచున్న వ్యాధులు నశించుచున్నాయి. ఈ జీవుడు భౌతికత్వమును అధిగమించి 'పరమాకాశరూపుడు'గా అవతిష్ఠితుడు అగుచున్నాడు.

కిం పునః బహునా ఉక్తేన?
మరణం నాస్తి తస్య వై।
దేహివత్ దృశ్యతే లోకే
దగ్ధ కర్పూరవత్ స్వయమ్।
చిత్తం ప్రాణేన సంబద్ధం
సర్వ జీవేషు సంస్థితమ్॥

ఇన్ని మాటలెందుకు? ఆతని పట్ల 'మరణము' అనునది 'లేనిదే' అగుచున్నది. దేహ-దేహాంతరములుగా స్వస్వరూపము వదలక **"మరణముతో నేను ముగియను. జన్మతో ఆరంభంకాను"** - అను దేహసంబంధమైన సునిశ్చిత స్వానుభవమును పుణికిపుచ్చుకొనుచున్నాడు. ఆతడు వర్తమానదేహమును కూడా దగ్ధమైన కర్పూరము వలె నశించిపోయిన వస్తువుగా దర్శించుచున్నాడు.

సర్వ జీవులలోను (1) చిత్తము (2) ప్రాణము పరస్పరంగా సంబద్ధము కలిగినవై ఉంటున్నాయి. (Mutually tangled)

రజ్జ్వా యత్వత్తు సంబద్ధః
పక్షీ తత్వత్ ఇదం మనః।
నానా విధైః విచారైస్తు
న బాధ్యం జాయతే మనః॥

ప్రాణాయామాభ్యాసముచే ఈ చిత్తము -త్రాడుచే కాలుకట్టబడిన పక్షి వలె - ఆ అభ్యాసికి వశమై ఉంటుంది. ఇకప్పుడు ఆ చిత్తము (లేక) మనస్సు అనేక దృశ్యసంబంధమైన విచారములు (Worries) పొంది కూడా బాధింపబడజాలదు. (దర్పణము తనలోని ప్రతిబింబిత దృశ్యములకు సాక్షిగా, వేరుగా ఉండు తీరుగా, వాటిచే బాధించబడనట్లుగా) మనస్సు నానా విచారణ విషయములతో సంబంధము కలిగి ఉండి కూడా, దేనిచేతనూ బాధింపబడజాలనిదై ఉండగలదు.

---

11. తస్మాత్ తస్య జయ–ఉపాయః (జయోపాయః)
ప్రాణ ఏవహి, న అన్యథా।
తర్కైః జల్పైః, శాస్త్ర జాలైః
యుక్తిభిః మంత్ర భేషజైః
న వశోజాయతే ప్రాణః
'సిద్ధ' ఉపాయమ్ వినా, విధే!
ఉపాయం తమ్ అవిజ్ఞాయ యోగమార్గే ప్రవర్తతే
ఖండ జ్ఞానేన సహసా జాయతే క్లేశవత్ తరః॥

అందుచే, చిత్తమును (లేక ఈ మనస్సును) జయించుటకు ఉపాయము ఏది? ప్రాణయోగమే। మరొక ఉపాయమేదీ లేదు.

ప్రాణము వశమైతే, మనస్సు సులభంగా వశమౌతుంది. అట్టి 'ప్రాణము' వశమయ్యేది ఎట్లా? యోగసిద్ధి చేతనే!

ప్రాణాయామము గురించిన చర్చ - వర్ణనములచేత, తర్క-వితర్కముల చేత, శాస్త్రజాలములచేత, యుక్తులు - ఉపాయములచేత, మంత్రతంత్రముల చేత ప్రాణసిద్ధియోగాభ్యాసము లేకుండా (లేక ప్రాణనిశ్చలములేకుండా) ప్రాణము వశము కాదు. మరొక విషయం కూడా. ఉపాయములు తెలుసుకోకుండా, అఖండాత్మజ్ఞానాశయము అర్థం చేసుకోకుండా కేవలము యోగమార్గములో ప్రవర్తించటం చేత క్లేశములు ఇంకా అధికమౌతాయి. ఖండజ్ఞానము కొనసాగిస్తూ అఖండజ్ఞానమును అర్థం చేసుకోకపోతే ఆ యోగ-అభ్యాసము వృథాయే!

యో అజిత్వా పవనం మోహాత్ యోగమ్ ఇచ్ఛతి యోగినామ్ సో– "అపక్వం కుమ్భమ్"– ఆరుహ్య సాగరం తర్తుమ్ - ఇచ్ఛతి।	ఎవ్వడైనా (ప్రాణ యోగాభ్యాసముచే) వాయురూపమగు మనస్సును జయించకుండా, "యోగుల యోగస్థానము నాకు సిద్ధించాలి" - అని కోరుకోవటము → "పచ్చికుండ (కాల్చనికుండ)ను చేతపట్టుకుని సముద్రంలోకి ఉరికి 'నేను ఆవల ఒడ్డుచేరుతాను" - అని ఇచ్ఛగించటము (కోరుకోవటము)' వంటిది.
యస్య ప్రాణో విలీనో అన్తః సాధకే జీవితే సతి, పిణ్డో న పతితః తస్య చిత్తం దోషైః ప్రబాధ్యతే, శుద్ధే చేతసి తస్యైవ 'స్వాత్మజ్ఞానం' ప్రకాశతే।	ఏ యోగి యొక్క ప్రాణము ఆతడు జీవించి ఉండగానే విశ్వ ప్రాణమునందు ''సంవిలీనము'' పొందుచున్నదో, అట్టివాడు పిండపతనము (సంసారము నందు దేహములుగా పడిపోవటము) జరుగదు. ఆతని చిత్తము దోషములచే బాధించబడదు. యోగాభ్యాస బలముచే సమస్తమునకు సాక్షి అయి ఆనందముగా చూస్తూ ఉండగలడు. ఆతని చిత్తము యోగాభ్యాస ప్రయోజనంగా పరిశుద్ధమౌతూ ఉండగా, స్వాత్మజ్ఞానము స్వయముగా ప్రకాశించగలదు.
తస్మాత్ జ్ఞానం భవేత్ యోగాత్ జన్మని ఏకేన, పద్మజ! తస్మాత్ యోగం తమేవ ఆదౌ సాధకో నిత్యం అభ్యసేత్।	ఓ పద్మజా! బ్రహ్మదేవా! 'యోగాభ్యాసము' చేత ఒక్క జన్మలోనే జ్ఞానము సిద్ధించవచ్చును. అందుచేత ముముక్షువైనవాడు మొట్టమొదటగా సాధకుడై జ్ఞానముతో కూడిన యోగమును నిత్యము అభ్యసించును గాక.
ముముక్షుభిః ప్రాణజయః, కర్తవ్యో మోక్షహేతవే। యోగాత్ పరతరం పుణ్యం। యోగాత్ తత్ పరతరం శివం। యోగాత్ పరతరం సూక్ష్మం। యోగాత్ పరతరం నహి।	ప్రాణజయమే ముముక్షువులకు మోక్షము కొరకై కర్తవ్యము. ప్రాణయోగాభ్యాసము మహత్తరమగు మోక్షోపాయము. యోగమును మించిన పుణ్యము, శివము, సూక్ష్మ మార్గము మరింక ఏదీ లేదు. యోగముచే సిద్ధించనిదంటూ ఏదీ ఉండదు.
12. యో అపాన–ప్రాణయోః ఐక్యం స్వ రజో–రేతసోః తథా సూర్యా–చంద్రమసోః యోగో జీవాత్మ–పరమాత్మనోః, ఏవన్తు ద్వంద్వ జాలస్య సంయోగో–'యోగ' ఉచ్యతే॥	యోగము = ఏ ప్రయత్నము చేత ❖ అపాన - ప్రాణములు, ❖ స్వకీయ రజో - తేజస్సులు (రేతస్సులు) ❖ సూర్య - చంద్రమసములు, ❖ జీవాత్మ - పరమాత్మలు ... ఇటువంటి ద్వంద్వజాలము సంయోగము పొందగలవో, ఏకత్వము సంతరించుకోగలవో, అట్టి అభ్యాసమే 'యోగము'
అథ 'యోగశిఖాం' వక్ష్యే సర్వజ్ఞానేషు చ ఉత్తమామ్। యదా అనుధ్యాయతే మన్త్రమ్ గాత్ర కమ్పో అథ జాయతే।	ఓ మహాప్రాజ్ఞుడవగు చతుర్ముఖ బ్రహ్మదేవా! ఇప్పుడిక సర్వజ్ఞానములలో ఉత్తమమైనదగు **'యోగశిఖ'** గురించి వివరించుకుంటున్నాము. మొట్టమొదట మంత్రముతో ధ్యానము చేయుచుండగా గాత్ర (శరీర) కంపనము కలుగుచూ ఉంటుంది. (అందుచేత స్థిరము అయిన సుఖాసనము ఆవశ్యకము).
ఆసనం పద్మకం బధ్వా యచ్చ అన్యదపి రోచతే। నాసాగ్రే దృష్టిమ్ ఆరోప్య హస్త పాదౌచ సంయతౌ। మనః సర్వత్ర సంగృహ్య 'ఓం' కారం తత్ర చిన్తయేత్।	❖ పద్మాసనము గాని, (లేక) యోగికి సానుకూల్యమైన మరేదైనా ఆసనముగాని ధరించి, ❖ దృష్టిని నాసాగ్రము (ముక్కుకు పైభాగమున) ఆరోపించి (నిలిపి) ❖ పాదములను చేతులతో పట్టుకొని ఉండి, ❖ మనస్సును విషయముల నుండి ఉపసంహరించి, ❖ (జాగ్రత్-స్వప్న-సుషుప్తుల కేవల సాక్షీ స్వరూప పరమాత్మ సంజ్ఞయగు) 'ఓం'కారమును చిన్తన చేయునుగాక!
ధ్యాయతే సతతం ప్రాజ్ఞో హృత్ కృత్వా పరమేశ్వరమ్॥	ప్రాజ్ఞుడు తన హృదయకమలము నందు వేంచేసియున్న పరమేశ్వరుని ధ్యానము చేస్తూ ధ్యాసను నిలుపుచుండాలి.

13. ఏకస్తమ్భే నవద్వారే త్రిస్థూణే పంచదైవతే ఈదృశే తు శరీరే వా మతిమాన్ న ఉపలక్షయేత్। ఆదిత్య మండలాకారం, రశ్మిజ్వాలా సమాకులమ్ తస్య మధ్యగతం వహ్నిం, జ్వాలయేత్ దీపవర్తి వత్।	(1) ఒక స్తంభము (2) '9' ద్వారములు(3) '3' స్థూణములు (స్థూల - సూక్ష్మకారణములు) (4) '5' గురుదేవతలు (పంచేంద్రియములు)- ఇవి తన యందు కలిగి ఉంటున్న ఈ శరీరము నందు బుద్ధిమంతుడైనవాడు లక్ష్యమును ఉంచడు. ఒక చీకటి గదిలో దీపపు ఒత్తిని వెలిగించు విధంగా- ఆదిత్య మండలాకారమైనట్టిది, కిరణ జ్వాలలతో కూడినట్టిది - అగు జ్ఞాన-తేజస్సును శరీరమునందే ప్రజ్వలింపజేయాలి. దేహము మధ్యగా వెలిగించి, ఈ దేహ పరిమితభావ అజ్ఞాన చీకట్లను పారద్రోలాలి.
దీపశిఖా తు యా మాత్రా, సా మాత్రా పరమేశ్వరే! భిన్దన్తి యోగినః సూర్యం, యోగాభ్యాసేన వై పునః॥	గదిలో దీపపుశిఖ ఎటువంటిదో, ఈ దేహమునందు పరమేశ్వరుడు అటువంటివారు. యోగాభ్యాసముచే యోగులు దేహములోని సూర్యుని (సూర్యనాడిని) ఛేదించుచున్నారు. (యోగాభ్యాసముచే 'పింగళ'ను అధిగమిస్తున్నారు)
14. ద్వితీయగ్ం సుషుమ్నా ద్వారం పరిశుభ్రగ్ం సమర్పితమ్। కపాల సంపుటం పీత్వా తతః పశ్యతి 'తత్' పదమ్॥	రెండవది : సుషుమ్ననాడీ ద్వారమును పరిశుభ్రపరచి కుండలినీ శక్తిని సుషుమ్నకు అంతరమును - ఊర్ధ్వంగా గమనమును చేయిస్తున్నారు. కపాల సంపుటమునకు జేర్చుచున్నారు. కపాలమును (బ్రహ్మరంధ్రమును) చేరిన సుషుమ్న కపాల సంపుటమును మ్రింగివేసి (దాటివేసి) (సహస్రారములో) తత్పదమును దర్శించుచున్నది. (కుండలిని = ఇచ్ఛా జ్ఞాన క్రియా శక్తి ; తత్ పదం = సహస్రారం)
అథ తత్ ధ్యాయతే జన్తుః ఆలస్యాచ్చ ప్రమాదతః, యది త్రికాలమ్ ఆగచ్ఛేత్ స గచ్ఛేత్ పుణ్య సంపదమ్॥	కపాల సంపుటిలో ప్రవేశించిన యోగి అలసత్వము, ప్రమాదము (బద్ధకము) పొందుచున్నాడు. పై త్రికాలములలోను కపాల సంపుటమును ప్రవేశము చేయు యోగాభ్యాసముచే వాటిని జయిస్తూ పుణ్య సంపదాఫలము సంపార్జించుకోవాలి.
పుణ్యమ్ ఏతత్ సమాసాద్య సఙ్క్షిప్య కథితం మయా లబ్ధయోగో అథ బుధ్యేత ప్రసన్నం పరమేశ్వరమ్।	పరమశివుడినగు నేను సహస్రారస్థానమున సర్వదా వేంచేసిఉన్నాను. త్రికాల యోగాభ్యాసముచే పుణ్యఫలంగా కపాల సంపుటమునకు కుండలినిని జేర్చిన యోగి, నాచే సంక్షిప్తంగా బోధించబడి, సత్యమును ఎరిగి ప్రసన్నుడై పరమేశ్వర సంబంధమైన స్వీయతత్త్వమును ఎరుగుచున్నాడు.
జన్మాంతర సహస్రేషు యదా క్షీణస్తు కిల్బిషమ్, తదా పశ్యతి యోగేన సంసారోచ్ఛేదనమ్ మహత్।	(బ్రహ్మరంధ్రమునకు కుండలినీ శక్తిని సుషుమ్నా నాడి ద్వారా చేర్చటము అనే) యోగముచే వేలాదిజన్మల కర్మదోషములు నశించిపోగా, మహత్ రూపమగు సంసారము యొక్క విచ్ఛేదనము (cut off)ను - పశ్యేత్ - చూచుచున్నాడు.
అధునా సమ్ప్రవక్ష్యామి, యోగాభ్యాసస్య లక్షణమ్। మరుత్ జయో యస్య సిద్ధః, సేవయేత్ తత్ గురుం సదా। గురువక్త్ర ప్రసాదేన కుర్యాత్ ప్రాణజయం బుధః।	**యోగాభ్యాస లక్షణములు** - ఓ పద్మసంభవా! ఇప్పుడు మనము జీవులకు సర్వశుభములు కలుగజేయు "యోగాభ్యాసలక్షణములు" గురించి, చెప్పుకుంటున్నాము. 'వాయుజయము' సముపార్జించుటకు సంసిద్ధుడగుచున్న ముముక్షువు (లేక) యోగాభ్యాసి **ముందుగా గురువును సేవించునుగాక!** గురుముఖతః యోగ విధానమును నేర్చి, వారి ప్రసాదముచే బుధులు **'పాణజయము'**ను యోగాభ్యాసముగా నిర్వర్తించుచున్నారు.
వితస్తి ప్రమితం దైర్ఘ్యం చతరంగుల విస్తృతమ్, మృదులం ధవళం ప్రోక్తం వేష్టన అమ్బర లక్షణమ్। నిరుధ్య మారుతం గాఢం శక్తిచాలన యుక్తితః అష్టధా కుండలీభూతా(త్వా)మ్ ఋజ్వీం కుర్యాత్తు కుండలీమ్।	8 మెలికలతో చుట్టచుట్టుకొనియున్న కుండలినీ శక్తిని నిదురలేపి ఋజు మార్గంగా కదల్చాలి. అందుకుగాను 4"ల వెడల్పు, (12" పొడవు) గల తెల్లటి వేష్టనము(వస్త్రము)ను పరచి మూలాధారములోని కుండలినీ శక్తియొక్క యోగాభ్యాసం కొరకు సంసిద్ధము చేయాలి. **"శక్తిచాలనము"** - అనే యుక్తిచే వాయువును దృఢముగా నిరోధించాలి. (ప్రాణ-అపానముల ఏకత్వ రూపమగు 'కుంభకము'ను అభ్యసించాలి). అష్టవిధ ప్రకృతి రూపమగు కుండలినీ శక్తిని - **ఋజ్వీం కుర్యాత్తు** - ఋజుమార్గంగా (Streight forward) చేయాలి.

15. పాయోః ఆకున్చనమ్ కుర్యాత్ కుండలీం చాలయేత్ తదా। మృత్యువక్త్ర గతస్య అపి తస్య మృత్యుభయం కుతః?	**"పాయువును (మూలాధార స్థానమును)ఆకుంచనము (బిగింపు) చేస్తూ కుండలినీ శక్తిని చలింపజేయుటము"**- అనే యోగవిధానమును అభ్యసించాలి. ఏ యోగి కుండలినీ శక్తి చాలనమును సిద్ధింపజేసు కుంటాడో,.. అట్టివాడు మృత్యువు యొక్క ముఖము ఎదురైనప్పుడు కూడా మృత్యుభయము పొందడు. స్వస్వరూపమునందు అచ్యుతుడై ఉంటాడు.
ఏతత్ ఏవ పరం గుహ్యం, కథితస్తు మయా తవ। వజ్రాసనగతో నిత్యమ్, 'ఊర్ధ్వాకున్చనమ్' అభ్యసేత్। వాయునా జ్వలితో వహ్నిః, కుండలీమ్ అనిశం దహేత్ సంతప్తాసా అగ్నినా, జీవశక్తిః – త్రైలోక్యమోహినీ, ప్రవిశేత్ చంద్రఖండే తు సుషుమ్నా వదనాన్తరే।	అట్టి 'కుండలినీ చాలనవిద్య' అను యోగ రహస్యము నాచే మీతో చెప్పబడుతూ వస్తోంది. [పాదములను చేతులతో గట్టిగా పట్టుకొని, చీలమండలముచే ఆసనమును (కందమును, మూలాధార క్రింద ప్రాంతమును)నొక్కి ఉంచి, ఎడమవైపుగా ఉదరమును నిలిపి ఉంచి, హృదయమును గళము వైపుగా లాగి ఉంచటము అనబడు] "వజ్రాసనము" ధరించి, క్రిందకు ప్రయాణించు అపాన వాయువును పైకి లాగుట" అను "ఊర్ధ్వ అకున్చనము"ను నిత్యము అభ్యసించాలి. ప్రాణ-అపాన సంయోగముచే (ప్రాణాయామముచే) జనించు అగ్నితో కుండలినీ శక్తిని ఎప్పుడూ దహిస్తూ ఉండాలి. త్రిలోకములను మోహింపజేయు 'జీవశక్తి' అగు కుండలినీ శక్తి సుషుమ్న నాడి యొక్క ముఖద్వారము ద్వారా **'చంద్రఖండము'** నందు (సుషుమ్నలోని చల్లటి ప్రదేశములో) ప్రవేశము పొందుచున్నది.
వాయునా వహ్నినా సార్థం బ్రహ్మగ్రన్థిం భినత్తి సా। విష్ణుగ్రన్థిం తతో భిత్వా రుద్రగ్రన్థౌ చ తిష్ఠతి।	వాయు-అగ్నిలతో కూడిన స్పర్శచే కుండలినీ శక్తి బ్రహ్మగ్రంథి (The tinge and emotional sense pertaining to creation)ను భినత్తి→ ముందుగా ఛేధించుచున్నది. తరువాత విష్ణుగ్రంథిని (The tinge and Emotional sense of maintaining creation) కూడా ఛేదించి 'రుద్రగ్రంథి'లో తిష్ఠించుచున్నది (Taking seat)
తతస్తు కుమ్భకైః గాఢం, పూరయిత్వా పునః పునః అథా అభ్యసేత్ సూర్యభేదమ్, ఉజ్జాయీం చ అపి శీతలీమ్। భస్త్రాంచ సహితో నామస్యాత్ చతుష్టయ కుంభకః। బన్ధ త్రయేణ సంయుక్తః "కేవల ప్రాప్తి" కారకః॥ అథ అస్య లక్షణం సమ్యక్ కథయామి సమాసతః॥	ఈ విధంగా కుండలినీ శక్తి → రుద్రగ్రంథిలో ప్రవేశించి, స్థితి కలిగియుండగా 'కుంభక ప్రాణాయామము'చే రుద్రగ్రంథిని మరల మరల పూరించుచూ, క్రమంగా సూర్యభేదనముచే (By consciously reducing Heat) "ఉజ్జాయి శీతలి"ని అభ్యసించాలి. ఇక్కడికి '4' కుంభకములు అగుచున్నాయి. (1) ప్రణా-అపానముల కలయిక కుంభకమగు **భస్త్రి (2) బ్రహ్మగ్రంథి కుంభకము (3) విష్ణుగ్రంథి కుంభకము (4) రుద్రగ్రంథి కుంభకము.** కుంభకము → (మూలబంధ, ఉడ్డీయాణ, జాలంధర) త్రిబంధకములతో కూడి "కేవలప్రాప్తి" అను దానికి కారకమగుచున్నది. అట్టి 'కేవల ప్రాప్తి' యొక్క యోగ (సమ్యక్) లక్షణముల గురించి సంక్షిప్తంగా చెప్పుచున్నాను వినండి.
16. ఏకాకినా సముపగమ్య వివిక్త దేశం, ప్రాణాదిరూపమ్ అమృతం పరమార్థ తత్త్వమ్ లఘ్వాశినా ధృతిమతా పరిభావితవ్యం సంసారరోగ హరమ్ ఔషధమ్, అద్వితీయమ్॥	**పూరక - కుంభక- రేచక → అభ్యాసము** - ఏకాకిగా (Lonely) ఏకాంత ప్రదేశము (Isolated place) చేరి, - ఇంద్రియ విషయములను తగ్గించుకొని, 'లఘ్వాశి' అయి, ధైర్య - ఉత్సాహములను కలిగియున్నవాడై, - 'పరమార్ధతత్త్వము' - ఆశయముగా కలిగియున్నవాడై - సంసార రోగమునకు మహత్తరమగు ఔషధము. అమృత ప్రాణరూపము అగు, 'ప్రాణాయామ యోగాభ్యాసము'ను ఆత్మయొక్క మాధుర్యమును ఆస్వాదిస్తూ అభ్యాసము ఈ క్రింది విధంగా నిర్వర్తించాలి.

(1) సూర్యనాడీ భేదక ప్రాణాయామము

సూర్యనాడ్యా సమాకృష్య
వాయుమ్ అభ్యాస యోగినా,
విధివత్ కుమ్భకం కృత్వా
రేచయేత్ శీతరశ్మినా।
ఉదరే బహురోగఘ్నం
క్రిమిదోషం నిహంతి చ।
ముహుర్ముహుః ఇదం కార్యం
'సూర్యభేదమ్' ఉదాహృతమ్॥

I. సూర్యనాడీ భేదక ప్రాణాయామము

'వెన్నెముక'కు మధ్యగా సుషుమ్ననాడి. కుడివైపు - పింగళ (సూర్యనాడి). ఎడమవైపు - ఇడ (చంద్రనాడి).

(1) అభ్యాసయోగి → సూర్యనాడి ద్వారా వాయువును (కుడి ముక్కు రంధ్రము ద్వారా) పీల్చి - పూరకం చేయలి.

(2) యధావిధిగా (ముఖమునందు, గుండెనిండా) కుంభకము చేసి ('3' గ్రంధులలో) వాయువును నిలిపి ఉంచాలి.

(3) ఆ తరువాత చంద్రనాడీ ద్వారా (ఇడ ద్వారా) - ఎడమ ముక్కు పుటము ద్వారా - గాలిని వదలాలి. (రేచకము చేయాలి).

ఈ విధమైన ప్రాణాయామముచే ఉదరములోని ఆయా అనేక రోగములను, క్రిమిదోషములను పోగొట్టగలదు.

ఈ విధమైన ప్రాణాయామమును మరల మరల నిర్వర్తించటమును "సూర్య భేదము" - అని అంటారు.

---

(2) ఉజ్జాయి కుంభక ప్రాణాయామము :

నాడీభ్యాం వాయుమ్ ఆకృష్య
కుండల్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్।
ధారయేత్ ఉదరే పశ్చాత్
రేచయేత్ ఇడయా సుధీః।

II. ఉజ్జాయి కుంభక ప్రాణాయామము :

ఇప్పుడిక : ఇడ-పింగళ.. ఉభయనాడులలో వాయువును నింపి కుండలినీశక్తికి ఉభయ పార్శ్వములుగా ప్రతిక్షేపించి కుంభకం చేసి ఉంచాలి. ఆ తరువాత ఆ వాయువును ఉదరములో (పొట్టలో) కూడా ధారణ చేసి, అప్పుడిక 'ఇడనాడి' ద్వారా వదలాలి. (రేచకము చేయాలి).

కంఠే కఫాది దోషఘ్నం
శరీరాగ్ని వివర్ధనమ్।
నాడీ జలావహం
ధాతుగత దోష వినాశనమ్।
గచ్ఛతః తిష్ఠతః కార్యమ్
ఉజ్జాయ్యాఖ్యన్తు కుమ్భకమ్॥

ఈ విధమైన ప్రాణాయామయోగాభ్యాసముచే కంఠములోని కఫదోషము తొలగుచున్నది. శరీరములో అంతటా అగ్ని, తేజస్సు వృద్ధి చెందుతాయి. నాడులలో జలము పేరుకోవటము తొలగుతుంది. ధాతువులలో దోషము నశిస్తుంది.

ఇటువంటి 'ఉజ్జాయీ కుంభకప్రాణాయమము' - ఒకచోట కూర్చునే (ఆసనము స్వీకరించియే) చేయనఖర్లేదు. నడుస్తున్నప్పుడు మామూలుగా కూర్చుని ఉన్నప్పుడు కూడా నిర్వర్తించవచ్చును.

---

(3)శీతలీకరణ ప్రాణాయామము :

17. ముఖేన వాయుం సంగృహ్య
ఘ్రాణరంధ్రేణ రేచయేత్।
శీతలీకరణం చ ఇదమ్ → హన్తి
పిత్తం, క్షుధాం తృషమ్॥

III. శీతలీకరణ ప్రాణాయామము :

నోటితో గాలిని పీల్చటము.

ముక్కు రంధ్రముతో (ఒకసారి కుడి మరొకసారి ఎడమ ముక్కు రంధ్రముతో, ఆ తరువాత రెండు ముక్కుపుటములతో) విడవటము - **ఇది శీతలీకరణ ప్రాణాయామము.** దీనివలన ఆకలి, దాహము స్వాధీనమవుతాయి. వాత పిత్తదోషములు (వాయు అధిక - అల్ప దోషములు, శరీరములో చెడు పదార్థములు నిలువ ఉండటము) - తొలగుతాయి.

---

(4) భస్త్రీ కుంభక ప్రాణాయామము

స్తనయో రథ భస్త్రేవ
లోహకారస్య వేగతః
రేచయేత్ పూరయేత్
వాయుమ్→ఆశ్రమం దేహగన్ధియా
యథా శ్రమో భవేత్ దేహే,
తథా సూర్యేణ పూరయేత్॥

IV. భస్త్రీ కుంభక ప్రాణాయామము :

ఒక లోహకారుడు వేగముగా గాలి పీల్చి, వెంటనే తోలు తిత్తి నుండి అగ్ని రగిల్చుచోటికి వాయువును వదులుతాడు కదా! ఆ విధంగా వేగంగా (రెండు ముక్కుపుటముల ద్వారా)గాలిని బయటకు రేచకము చేసి, ఆ తరువాత పూరకము చేసి అప్పుడు రెండు స్తనముల సమీపంగా గాలిని నిలపాలి.

(2) శ్రమ అనిపించేంత వరకు సూర్యనాడి (కుడివైపు పింగళలో) పూరించి ఉంచాలి.

కణ్ఠ సంకోచనం కృత్వా పునః చన్ద్రేణ రేచయేత్। వాత పిత్త శ్లేష్మ హరం। శరీరాగ్ని వివర్ధనమ్। కుండలీ బోధకం వక్త్ర దోషఘ్నం శుభదం, సుఖమ్॥	(3) కంఠమును సంకోచింపజేసి చంద్రనాడి (ఇడ, ఎడమవైపు ముక్కుపుటము) ద్వారా రేచకము చేయాలి. (గాలిని వదలాలి). ఈ విధంగా మరల మరల (10 ని॥ నుండి 15 ని॥ వరకు) చేస్తూ ఉండాలి. ఈ విధమైన భస్త్రీ ప్రాణాయామము వలన కూడా → → వాత (దోష వాయు), పిత్త (దోష పదార్థముల) శరీరాంతర్గత దోషములు తొలగుతాయి. → శరీరాగ్ని వివర్ధనము పొందుతుంది. (The fire in the Body improves). కుండలినీ శక్తి ప్రబోధము పొందుచున్నది. ముఖములోని (వక్త్ర) దోషములు తొలగి, ముఖము తేజోవంతమగుచున్నది. బుద్ధి శుభప్రదము, మనస్సు సుఖప్రదము అగుచున్నాయి.
బ్రహ్మనాడీ ముఖాన్తస్థ కఫ – ఆది యత్ గళ నాశనమ్। సమ్యక్ బంధ సముద్భూతం గ్రంథిత్రయ విభేదకమ్। విశేషేనైవ కర్తవ్యం భస్త్రాఖ్యం కుమ్భకం తు ఇదమ్ (కుంభకంత్విదమ్) ॥	'బ్రహ్మనాడీ' ప్రవేశమార్గములో పేరుకొని ఉంటున్న కఫము తొలగిపోతుంది. తదితర అడ్డంకులు గళము నుండి బ్రహ్మనాడి వరకు తొలగుతాయి. బాగుగా భస్త్రీ కుంభకము నిర్వర్తిస్తూ ఉండటము వలన.. బ్రహ్మ-విష్ణు - రుద్ర త్రిగ్రంథులు త్వరగా విభేదము చెందుతాయి. కుండలినీ శక్తి కపాలము వైపుగా విస్తరించుటకు ప్రతిబంధకములు త్వరత్వరగా తొలగిపోతాయి. అందుచేత ఈ భస్త్రీకుంభక ప్రాణాయామము విశేషంగాను, అధికంగాను చేయుటము యోగాభ్యాసికి కర్తవ్యముగా చెప్పబడుతోంది.
బంధత్రయము బంధత్రయమ్ అతః ఇదానీం ప్రవక్ష్యామి యథా క్రమమ్॥	**బంధత్రయము** ఓ మహామతీ! బ్రహ్మ భగవాన్! ఇప్పుడు మనము బంధత్రయము గురించి యథాక్రమంగా చెప్పుకుందాము.
18. నిత్యం కృతేన తేన అసౌ వాయోః జయమ్ అవాప్నుయాత్। చతుర్ణామ్ అపి భేదానాం కుమ్భకే సముపస్థితే, 'బన్ధత్రయమ్' ఇదం కార్యం వక్ష్యమాణం మయా హి తత్। ప్రథమో .. <u>మూల బన్ధస్తు</u> ద్వితీయా .. <u>ఉడ్డీయణాభిధః</u> <u>జాలంధరః</u> .. తృతీయస్తు। లక్షణం కథయామి అహమ్।	((1) రేచకము (2) పూరకము (3) కుంభకము (4) పునఃరేచకము అనబడు) నాలుగు విధములగు ప్రాణాయామ- అభ్యాస విభాగములతో కూడిన యోగాభ్యాసముచే వాయు జయము సిద్ధించగలదు. ఈ విధమైన చతుర్విధములైన విభాగములతో కూడిన ప్రాణయోగము కొంత అలవాటు అయిన తరువాత, ఇక ఆపై నేను చెప్పబోవుచున్న 'బంధత్రయము'ను చక్కగా అర్థం చేసుకొని నిర్వర్తించాలి. **(1) మూలబంధము (2) ఉడ్డీయాణ బంధము (3) జాలంధర బంధము** ఈ మూడిటిని **"బంధత్రయము"** అని పిలుస్తున్నారు. ఈ మూడింటి లక్షణములను వివరించుచున్నాను. వినండి.
<u>**(1) మూలబంధము**</u> గుదం పార్ష్ణ్యాతు సంపీడ్య వాయుమ్ ఆకుఞ్చయేత్ బలాత్। వారం వారం యథా చ ఊర్ధ్వం సమాయాతి సమీరణః। ప్రాణ–అపానౌ, నాద–బిన్దూ మూలబన్ధేన చ ఏకతామ్। గత్వా యోగస్య సంసిద్ధిం యచ్ఛతో, <u>న అత్ర సంశయః॥</u>	**(1) మూలబంధము** : గుదస్థానమును ఎడమకాలి మడమ (Toe) తో త్రొక్కిపెట్టి వాయువును ఆకుంచనము (రేచక - పూర్వక -కుంభక- పునఃరేచకములను) చేయాలి. మాటిమాటికీ - వాయువు పైకి వచ్చు విధంగా - (మూలాధారము నుండి బయటకు వెళ్లువాయువు వెనుకకు మరలి, పైకి రావటం రూపంగా) యోగాభ్యాసం చేయాలి. అప్పుడు ప్రాణ-అపానములు, నాద-బిందువులు మూలబంధ కుంభకముతో ఏకము పొంది, ఆ అభ్యాసి యోగసిద్ధిని పొందగలడు. ఆ యోగి యోగమునందు త్వరగా విజయము పొంగలడు. ఇందులో సందేహమే లేదు.

(2) ఉడ్డియాణబంధము

కుమ్భక-అంతే.. రేచక ఆదౌ
కర్తవ్యస్తు ఉడ్డియాణకః
బన్ధో యేన సుషుమ్నాయాం
ప్రాణస్తు ఉడ్డీయతే యతః॥
తస్మాత్ ఉడ్డీయణాఖ్యో
అయం యోగిభిః సముదాహృతః।

(2) ఉడ్డీయాణ బంధము : కుంభక అంతే - రేచక ఆదౌ।

కుంభకము అంతమయిన తరువాత → రేచక ప్రారంభము ఇంకా ప్రారంభం కాకముందు → అక్కడ బంధమును (ప్రాణ మనో చిత్త కుంభకమును) అభ్యసించటమును **'ఉడ్డియాణబంధము'** అని అంటారు.

అటువంటి "కుంభకాంత - రేచక ఆదౌ" స్థానములో నిర్వర్తించు కుంభక ప్రాణాయామముచే సుషుమ్ననాడి యందు ప్రాణము ఊర్ధ్వముఖమై పైకి లేచుచుండటం చేతనే అద్దానికి **'ఉడ్డీయాన బంధము'** అనే పేరుతో యోగశాస్త్రజ్ఞులచే పిలువడం జరుగుతోంది.

ఉడ్డీయాణస్తు సహజం
గురుణా కథితం సదా।
అభ్యసేత్ తత్ అతన్ద్రస్తు
వృద్ధోఽపి తరుణో భావేత్।

కుంభక - రేచక మధ్య స్థానయోగాభ్యాసము - సహజముగా నిర్వర్తించటం (పూరక రేచక ప్రయత్నములు లేకుండా అభ్యసించటం) - గురుముఖతః నేర్చుకోవటం చేత, అద్దానిని ఎల్లవేళలా (All times and in all contents / positions) - సహజముగా అభ్యాసం చేయవచ్చు. ఆలస్యము, అశ్రద్ధ లేకుండా అధికంగా అభ్యసిస్తే, అట్టి యోగి వృద్ధాప్యంలో కూడా యువకునివలె ఉత్సాహ, సాహస, సమన్వయ ప్రజ్ఞలు కలిగి ఉంటాడు.

---

19. నాభేః ఉర్ధ్వమ్ – అధశ్చాఽపి, ప్రాణం కుర్యాత్ ప్రయత్నతః।
షణ్మాసమ్ అభ్యసేత్, మృత్యుం జయత్యేవ। న సంశయః॥

నాభికి(బొడ్డుకు) క్రింద-పైనగా కుంభక ప్రాణాయామము ప్రయత్న పూర్వకంగా 6 నెలల కాలము అభ్యసించటం చేత, అట్టివాడు (మార్పు-చేర్పుల రూపమగు) మృత్యువును జయించగలడు. సందేహం లేదు.

---

(3) జాలంధరబంధము

పూరక – అంతేతు కర్తవ్యో
బన్ధో జాలన్ధరాభిధః।
కంఠ సంకోచ రూపో
అసౌ, వాయుమార్గ నిరోధకః
కంఠమ్ ఆకుంచ్య హృదయే
స్థాపయేత్ దృఢమ్ ఇచ్ఛయా।
బన్ధో 'జాలంధర' ఆఖ్యో
(అ)యమ్ అమృతాప్యాయ కారకః।
అధస్తాత్ కున్చనేనాశు కంఠ సంకోచనే కృతే,
మధ్యే పశ్చిమతానేన స్యాత్, ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః।

జాలంధర బంధము - పూరక అంతే।

పూరకము ముగియగానే నిర్వర్తించు ప్రాణబంధమును **'జాలంధర బంధము'** అని పిలుస్తున్నారు. ఇందులో రెండు ముఖ్య విశేషదశలు.

(1) కంఠ సంకోచ రూపము (2) వాయు మార్గ నిరోధకము

కంఠమును అకుంచనము (పూరక-కుంభకములు)చేసి హృదయములో దృఢముగా స్థాపించాలి.

ఈ విధంగా పూరకం ముగిస్తూ ఉన్న తత్క్షణంలో ధారణ చేయు వాయు జాలంధర బంధము మరియు ఇచ్ఛాపూర్వకంగా కంఠమును ఆకుంచించి హృదయములో ప్రాణ-స్థాపనము-అమృతప్యాయకరము.

కంఠమును సంకోచింపజేసి, క్రిందకు కుంచింపజేసి, మధ్యగా "పశ్చిమ తానము"చే ప్రాణము శిరస్సు ఉపరిభాగమున గల బ్రహ్మనాడిని చేరుచున్నది.

వజ్రాసన స్థితో యోగీ
చాలయిత్వాతు కుణ్డలీమ్
కుర్యాత్ అనన్తరతో భస్త్రీం
కుణ్డలీమాశు బోధయేత్।

యోగి 'వజ్రాసనము'ను ధరించి కుండలినీ శక్తిని ఊర్ధ్వముగా కదల్చుచూ భస్త్రి మధ్యగా (గాలి పీల్చు-వదలు ఊర్ధ్వగత ప్రదేశంలో) వాయు సంచలనము చేయుచుండగా 'కుండలిని' లేపబడుచూ ఊర్ధ్వగామి అగుచున్నది.

భిద్యన్తే గ్రన్థయో వంశే
తప్తలోహ శలాకయా।
తథైవ పృష్ఠవంశస్స్యాత్
గ్రన్థి భేదస్తు వాయునా।

కాల్చిన లోహపు కడ్డీలో వెదురు యొక్క కణుపులు పగిలిపోవు తీరుగా జాలంధర బంధముచే బ్రహ్మ-విష్ణు-రుద్ర త్రిగ్రంధులు భేదనము పొందుచున్నాయి.

పిపీలికాయాం లగ్నాయాం
కణ్డూః తత్ర ప్రవర్తతే,
సుషుమ్నాయాం తథా అభ్యాసాత్
సతతం వాయునా భవేత్।

పిపీలికము (చీమ) లగ్నమయి (చిక్కి) పైకి ఎగబాకు విధంగా- సుషుమ్న యందు వాయువును అభ్యసించుచుండగా బ్రహ్మ-విష్ణు-రుద్ర గ్రంధుల పరిధులను దాటుచూ, కుండలిని (చీమ వలె) వెన్నెముక నుండి పైగా ఎగబాకగలదు.

20 రుద్రగ్రన్థిం తతో భిత్వా, తతో యాతి శివాత్మకమ్।
చంద్ర-సూర్యౌ సమౌ కృత్వా, తయోః యోగః ప్రవర్తతే।
గుణత్రయం అతీతం స్యాత్, గ్రంథిత్రయ విభేదనాత్।
శివశక్తి సమాయోగే, జాయతే పరమా స్థితిః।

కుండలిని→సుషుమ్ననాడిలోని రుద్రగ్రంధిని భేదించి, సుషుమ్న నాడి ద్వారా ఊర్ధ్వగామి అయి, కపాల మండలము (zone of circle around skull) చేరి, బ్రహ్మరంధ్ర ఆకాశము దాటి ఊర్ధ్వంగా శివాత్మకత్వము సంతరించుకొనుచున్నది.

సూర్య-చంద్ర (పింగళ - ఇడ) నాడులు యోగాభ్యాసముచే ఏకత్వము పొందినవగుచున్నాయి. (గ్రంధులు (సృష్టి స్థితి లయ పరిధులు) భేదించుచూ ఉండగా ఆ యోగి త్రిగుణములను దాటివేయుచున్నాడు. శివశక్తుల సమాయోగముచే ఆ రెండింటికి ఆవల స్థితి యోగికి సిద్ధించుచున్నది.

యథా కరీ కరేణైవ పానీయం ప్రపిబేత్ సదా,
సుషుమ్నా వజ్రనాళేన పవమానం గ్రసేత్ తథా।
వజ్రదణ్డ సముద్భూతా మణయశ్చ ఏకవింశతిః(21)
సుషుమ్నాయాం స్థితాః సర్వే సూత్రే మణిగణా ఇవ।

ఏనుగు తొండముతో ఏ విధంగా జలమును త్రాగుచూ ఉంటుందో, ఆ విధంగా సుషుమ్న వజ్ర నాళముగా అయి వాయువును పీల్చటము జరుగు చున్నది. వజ్ర దండము (వెన్నెముక)లో 21 ప్రకాశమాన స్థానములగు మణిపూసలు (వెన్ను పూసలు) దారమునుకు గ్రుచ్చబడిన మణులవలె ఉంటున్నాయి. అవన్నిటియందు మధ్యగా **'సుషుమ్ననాడి'** విస్తరితమై యున్నది.

---

21. మోక్షమార్గే ప్రతిష్ఠానాత్, సుషుమ్నా విశ్వరూపిణీ,
యథైవ నిశ్చితః కాలః, చంద్ర-సూర్య నిబన్ధనాత్,
ఆపూర్య కుమ్భితో వాయుః, బహిః నో యాతి సాధకే,
పునః పునః తత్ వదేవ, పశ్చిమద్వార లక్షణమ్।
పూరితస్తు స తత్ ద్వారైః, ఈషత్ కుమ్భకత అంగతః।
ప్రవిశేత్ సర్వ గాత్రేషు, వాయుః పశ్చిమ మార్గతః।
రేచితః క్షీణతాం యాతి, పూరితః పోషయేత్ తతః।

విశ్వ-సుషుమ్న : సుషుమ్నయే ఈ విశ్వమంతా తన యొక్క రూపముగా కలిగి ఉన్నది. విశ్వరూపిణి యగు సుషుమ్న దేహములో మోక్షమార్గమున ప్రతిష్ఠితమైయున్నది.

చంద్ర-సూర్యనాడులలో యోగి పూరించి, కుంభకము నిర్వర్తించిన వాయువు - (కాలము స్థబ్దమై ఆగిపోయిన విధంగా), ఉభయనాడుల బంధనములో నుండి ఇక బయల్వెడలక, అను నిత్య కుంభకము జరుగగలదు. మరల మరల పశ్చిమ ద్వార ప్రవేశముగా పూరించబడిన వాయువు అచ్చటనే కుంభకత్వము పొంది కొంచము కొంచముగా నిలిచిపోవటం జరుగుతూ ఉంటుంది.

పశ్చిమ మార్గమును అనుసరించిన వాయువు దేహములోని సర్వాంగములలో ప్రవేశము పొందినదై రేచకముచే → క్షీణత్వము పొందుచూ, పూరకముచే→ వృద్ధి పొందుచూ అంగాగములలో వాయువు యోగాభ్యాసంచే వాయుయామము జరుగసాగుచున్నది.

యత్రైవ జాతం స కళేబరం
మనః తత్రైవ లీనం
కురుతే స యోగాత్।
స ఏవ ముక్తో నిరహంకృతిః సుఖీ।

(ప్రాణాయామ అభ్యాసముచే) దేహములో మనస్సు యొక్క జనన స్థానము ఆ యోగికి అనుభవమగు చున్నది. యోగాభ్యాసంచే మనస్సు ఎక్కడ జనిస్తోందో, అక్కడనే లీనము పొందుచున్నది. అట్టి యోగి మనోలయము పొందినవాడై, ముక్తుడై, నిరహంకారుడై, సర్వసంసార బంధములు త్రెగిపోగా, 'సుఖి' అగుచున్నాడు. మనోలయంతో బాటే సంసారలయము కూడా జరుగుచున్నది.

మూఢా న జానన్తి హి పిణ్డపాతినః।
చిత్తం వినష్టం యది భాసితం స్యాత్,
తత్ర ప్రతీతో మరుతోఽపి నాశః॥

యోగాభ్యాసము లేనప్పుడు ఈ జీవుడు 'సంసారము' నందు పిండపాతుడగుచున్నాడు. అట్టి మూఢుడు చిత్తమును నశింపజేయలేడు. యోగి,- **చిత్తము ఎక్కడ జనిస్తోందో అది గమనించి, అచ్చోటనే చిత్తమును లయింపజేస్తూ ఉండగా మనోలయమును కూడా సిద్ధింపజేసు కుంటున్నాడు. అట్టివాడు స్వస్వరూపమునుండి దిగజారడు.**

న చేత్ యదిస్యాత్।
న తు తస్య శాస్త్రం।
న ఆత్మ ప్రతీతిః।
న గురుః। న మోక్షః।

మనో జనన స్థానమును, చిత్తప్రారంభ స్థానమును యోగాభ్యాసముచే (సుషుమ్న యందు కుంభకాభ్యాసముచే) ఎరిగి, అద్దానియందు లయింపజేయు యోగసిద్ధిని ఆశ్రయించనివాడు...,

- శాస్త్రములు విని మాత్రం ప్రయోజనమేమి? -ఆత్మతత్త్వము తెలుసుకొని మాత్రం లాభమేమి?

- ఆత్మాభావన ఎట్లా లభిస్తుంది? విశ్వరూపిణియగు సుషుమ్నయందు నిలకడ ఎక్కడిది?

- ఆతనికి గురువు చెప్పి ఏ ప్రయోజనం?

"చిత్తమును జనన స్థానము నందు లయింపజేయు యోగము"ను సిద్ధించుకొన్నవానికి ఇక క్రొత్తగా -శాస్త్ర, ఆత్మ ప్రతీతి, గురు పార్శ్యాంశములతో ఇంకేమి పని?

22. జలూకా రుధిరం యద్వత్
బలాత్ ఆకృష్యతి స్వయమ్,
బ్రహ్మనాడీ తథా ధాతూం తు
సంతత అభ్యాసయోగతః।
ఆనేన అభ్యాస యోగేన
నిత్యమ్ ఆసన బన్ధతః,
చిత్తం విలీనతామ్ ఏతి।
బిన్దుః నో యాతి అధః తథా॥

జలగ శరీరమును పట్టుకొని దేహములోని రక్తమును స్వయముగా లాగి బలవంతంగా పీలుస్తుంది కదా! ఆ విధంగా సంతత అభ్యాస యోగము వలన బ్రహ్మనాడి (సుషుమ్న) ధాతువులను తన వైపు ఆకర్షించి, వాటి ప్రభావములను స్వీకరించుచున్నది.

నిత్యము పద్మాసనము (లేక) ఏదైనా సుఖాసనమును స్వీకరించి, ఆసన బంధముతో ధ్యానము అభ్యసిస్తూ ఉండగా, చిత్తము చిత్‌యందు విలీనము పొందుచున్నది. (అనగా, 'ఇష్టము' అనునది కేవలమగు 'ఎరుక' యందు లయమును పొందుచున్నది). అప్పుడు ఇక బిందువు యధాస్థానంలోనే ఉంటుంది. కానీ, (సంసార బంధరూపముగా) క్రిందకు జారదు.

రేచకం పూరకం ముక్త్వా,
వాయునా స్థీయతే స్థిరం।
నానా నాదాః ప్రవర్తంతే,
సంస్రవేత్ చంద్రమండలమ్
నశ్యన్తి క్షుత్- పిపాసాద్యాః,
సర్వ దోషాః తతః సదా॥

రేచక - పూరకముల అవసరము ఏ మాత్రము లేకుండానే సమాన వాయువుచే తనే (కుంభకరూపంగా) బిందువు క్రిందకు జారక, స్థిరముగా నిలబడుచున్నది. ధ్యాస నిలకడ పొందుచున్నది. (పరమాత్మభావన జీవాత్మత్వముగా దిగజారదు)

చంద్రమండలము స్రవించుచుండగా అనేక నాదములు ప్రవర్తించుచున్నవౌతాయి. ఆకలి దప్పిక మొదలైన శరీర దోషములన్నీ నశించుతాయి. [చంద్రమండలము - ఆలోచన (లేక) మనస్సు జనించి సంచరిస్తూ ఉన్న మండల స్థానము]

---

23. స్వరూపే సత్-చిత్-అనన్దే
స్థితిమ్ ఆప్నోతి కేవలమ్।
కథితస్తు తవప్రీత్యా హి
ఏతత్ అభ్యాస లక్షణమ్।

అప్పుడు ఆ యోగి కేవలమగు సత్-చిత్-ఆనంద స్వరూపమును పొంది, అట్టి స్థితి యందు సంస్థితుడగుచున్నాడు.

ఓ సృష్టికర్తా! జగత్ పితామహా! యోగ పరాకాష్ఠకు సంబంధించిన ఈ ఈ లక్షణములన్నీ మీమీద, సమస్త జనులపైన నాకు గల ప్రీతిచే ఈ విధంగా వివరించి నాచే చెప్పబడుచున్నాయి.

మన్త్రో లయో హఠో
రాజయోగో అన్తర్భూమికాః క్రమాత్,
ఏక ఏవ→చతుర్ధాఽయం
'మహాయోగో' అభిధీయతే।
'హ' కారేణ బహిః యాతి
'స' కారేణ విశేత్ పునః।
"హంస హంస" ఇతి మంత్రోఽయం
సర్వజీవైశ్చ జప్యతే।

ఓ బ్రహ్మభగవాన్! ఇప్పుడు మనము **(1) మంత్ర యోగము (2) హఠయోగము (3) లయయోగము (4) రాజయోగము** - అని చెప్పబడువాటి గురించి వివరించుకుందాము.

ఈ నాలుగు కూడా క్రమంగా **"మహాయోగము"** యొక్క **అంతర్భూమికలు**గా చెప్పబడుచున్నాయి. (The 4 stages with in).

మంత్రయోగము (వాయువులయొక్క బాహ్య-అంతర రాకపోకల గమనిక)

సర్వజీవుల పట్ల కూడా 'హ'కారముచే వాయువు బయటకు వెళ్లటము.., 'స' కారముచే తిరిగి వాయువు లోనికి రావటము జరుగుచూ ఉన్నది.

"హం-స" "హం-స" అను ఈ మంత్రము సర్వజీవులచేతనూ (అసంకల్పితంగా) జపించబడుచూనే ఉన్నది.

---

(1) మంత్రయోగము
గురువాక్యాత్ సుషుమ్నాయాం
విపరీతో భవేత్ జపః।
'సోఽహమ్', 'సోఽహమ్'
ఇతి ప్రోక్తో 'మన్త్రయోగ' ఉదాహృతః।

(1) మంత్రయోగము : గురువాక్యానుసారం యోగాభ్యాసము చేయు యోగ సాధకుని విషయంలో ఈ 'హంస' జపము సుషుమ్ననాడి యందు విపరీరముగా జరుగుచున్నది. 'సోఽహమ్। సోఽహమ్' అను మననమే **'మంత్ర యోగము'** అని చెప్పబడుచున్నది. "అదియే నేను" అను అర్థము గల జపభావన సుషుమన్న యందు - బ్రహ్మ రంధ్రము వరకు విస్తరిస్తూ నిండు కుండలోని జలంలాగా - నిండి ఉండటమే 'మన్త్ర యోగము'. (సో= సహజము, హం = సందర్భము, మంత్రము= ఆ రెండిటి గమనిక)

---

(2) హఠయోగము

24. ప్రతీతిః మంత్ర యోగాచ్చ
జాయతే పశ్చమే పథి।
'హ' కారేణ తు సూర్యస్స్యాత్
'స' కారేణ ఇన్దుః - ఉచ్యతే।
సూర్యా-చంద్రమసోః ఐక్యం
'హఠ' ఇత్యభిదీయతే।

మంత్రయోగము వలన క్రమంగా పశ్చమ పథము (The wordly side of yogi) ప్రతీతి (Effective, potentiality) పొందుచున్నది.

(2) హఠ యోగము (ప్రాణ-అపానముల ఐక్యత)

'హ' కారము..అనునది 'సూర్యుడు' అని (సర్వత్రా ఏర్పడినదై ఉన్న 'నేను') 'స'కారము.. అనునది 'చంద్రుడు' (దేహిగా దేహములో ఏర్పడి ఉన్న నేను) - అని చెప్పబడుచున్నది. సూర్య-చంద్రమండలముల ఐక్యము (బయటకు పోవు - లోనికి వచ్చు వాయువులు ఐక్యము) - ఏకము చేసి ధారణ చేయటమును **'హఠయోగము'** అని పిలుస్తున్నారు. అదియే ఈ జీవునిపట్ల ఇహ-పరముల ఐక్యము అయి ఉన్నది.)

హఠేన గ్రస్యతే జాడ్యం సర్వదోష సముద్భవమ్	హఠయోగము యొక్క అభ్యాసము వలన ఇంద్రియ విషయసంబంధమైన సర్వదోషముల కారణంగా జనించే జాడ్యమంతా తొలగిపోగలదు.
(3) లయయోగము : క్షేత్రజ్ఞః పరమాత్మా చ తయోః ఐక్యం యదా భవేత్, తత్ ఐక్యే సాధితే, బ్రహ్మన్! చిత్తం యాతి విలీనతామ్।	**(3) లయ యోగము (జీవాత్మయొక్క పరమాత్మయందు లయము)** హే బ్రహ్మన్! ఈ సాధకుని యొక్క వ్యష్టి క్షేత్రజ్ఞుడు ఎప్పుడైతే సర్వక్షేత్రములలోని (సర్వ-దేహములలోని) క్షేత్రజ్ఞునితో (దేహితో లేక **పరమాత్మ**తో) ఐక్యము పొంది విశ్వక్షేత్రజ్ఞునితో అఖండము-ఏకము అయినప్పుడు, ఆ మరుక్షణం చిత్తము లయించినదగుచున్నది. **పరమాత్మయందు వ్యష్టిగతమైన ఎరుక లయించటమే లయయోగము.**
పవనః స్థైర్యం ఆయాతి లయ యోగ-ఉదయే సతి। లయాత్ సంప్రాప్యతే సౌఖ్యం "స్వాత్మానందం, పరంపదమ్"।	అటువంటి లయయోగము సిద్ధించగానే చిత్తముతో బాటే వాయువు స్థిరము (స్థైర్యము) పొందుచున్నది. అనగా ప్రాణచలనము పరమాత్మతో మమేకముచే స్వాభావికంగానే నిశ్చలమవగలదు. వాయు స్థైర్యము, చిత్తలయములచే **"స్వాత్మానందరూపమగు పరమ పదము"** - అను స్వాత్మసుఖము లభించగలదు. "వ్యష్టిగతమైన (Incidental) 'నేను' మొదలేలేదు. సర్వగతమైననేనే నేనై ఉన్నాను" - అనునదే లయయోగము.
(4) రాజయోగము : యోని మధ్యే మహాక్షేత్రే జపాబన్ధూక సన్నిభమ్। రజో వసతి జంతూనాం దేవీతత్త్వం సమావృతమ్। <u>రజసో-రేతసో యోగాత్</u> <u>**"రాజయోగ"**</u> ఇతి స్మృతః అణిమాది పదం ప్రాప్య రాజతే రాజయోగతః।	**4. రాజయోగము (భావించువాడు-భావనల ఏకత్వము)** "మహాక్షేత్రము" అనుబడు ఈ శరీరము యొక్క యోని మధ్యగా (Central Zone) మంకెనపువ్వుతో సమానమగు - దేవీతత్త్వము (ప్రకృతి, భావన, కళ, సంకల్ప, ఊహ అగు) 'రజస్సు' - సర్వ జీవుల హృదయాకాశములో ఏర్పడి ఉన్నది. అట్టి 'రజస్సు' రేతస్సుతో ఏకమగు యోగాభ్యాసము చేత బుద్ధికి ప్రకాశమైనప్పుడు 'రాజయోగము' సిద్ధిస్తోంది. [రజము = అంతరంగ చతుష్టయముతో సహా ఈ సమస్త సంప్రదర్శనము. "ఇదంతా నా ప్రదర్శనమే! నేనే!" అనునదే రాజయోగము]. అట్టి రాజయోగముచే ప్రాప్తించే రాజపదము వలన అణిమ మొ॥న అష్టాంగ యోగ సిద్ధులు ప్రాప్తించగలవు.
ప్రాణ- అపాన సమాయోగో జ్ఞేయం '<u>యోగచతుష్టయమ్</u>'॥	ఈ విధంగా మంత్ర-హఠ-లయ-రాజయోగములనబడే యోగ చతుష్టయము - **ప్రాణ- అపాన సమాయోగము చేతనే లభించగలవు** - అని తెలుసుకొనబడునుగాక॥"
25. సంక్షేపాత్ కథితం, బ్రహ్మన్। న-అన్యథా శివభాషితమ్। క్రమేణ ప్రాప్యతే ప్రాప్యమ్ అభ్యాసాత్ ఏవ। న అన్యథా।	హే బ్రహ్మ భగవాన్! ఈ విధంగా యోగచతుష్టయము గురించి సంక్షిప్తంగా చెప్పుకున్నాము. వీటిచేతనే **ఈ జీవుడు శివస్వరూపుడు అగుచున్నాడు.** మరి వేరే మార్గం లేదు. **ఇది శివ భాషితము.** ఇవన్నీ కూడా అభ్యాస వశంచేతనే (By regular Practice only) క్రమంగా సిద్ధిస్తున్నాయి. మరే విధంగానూ కాదు.
<u>మర్కటక్రమము</u> ఏకేనైవ శరీరేణ యోగాభ్యాసాత్ శనైః శనైః, చిరాత్ సంప్రాప్యతే ముక్తిః, మర్కట క్రమ ఏవ సః।	**మర్కటక్రమము (సద్యోముక్తి)** నెమ్మది నెమ్మదిగా చిరకాల-యోగాభ్యాసము చేత ఒక శరీరముతోనే (అనగా ఇప్పుడే, ఇక్కడే) ముక్తి ఈ జీవునికి సిద్ధించగలదు. ఇది **మర్కట క్రమము(లేక) మర్కట న్యాయము.** (కోతి పిల్ల తల్లి మెడను పట్టుకొనుచుండగా, కోతి చెట్లపై దుముకుచున్నట్లుగా) - అనబడుతోంది.
<u>కాక మతము (క్రమముక్త)</u> యోగిసిద్ధిం వినా దేహః ప్రమాదాత్ యది నశ్యతి, పూర్వ వాసనయా యుక్తః, శరీరం చ అన్యథా ఆప్నుయాత్। తతః పుణ్యవశాత్ సిద్ధో గురుణా సహ సంగతః। పశ్చిమ ద్వార మార్గేణ జాయతే త్వరితం ఫలమ్॥	ఒకవేళ ఒకానొక యోగాభ్యాసి విషయంలో - యోగసిద్ధి సిద్ధించకపూర్వమే ఈభౌతిక దేహము (ఆతని పట్ల) నేల కూలటం జరిగితే? పూర్వవాసనాయుక్తుడగు ఆ యోగాభ్యాసి (లేక) ముముక్షువు మరొక (యోగసాధనకు అర్హమైన) శరీరమును పొందుచున్నాడు. అట్టి నూతన శరీరముతో ఆ ముముక్షువు పుణ్యవశంగా గురువుతో సమాగమము పొందినవాడై, - పశ్చిమ ద్వారా మార్గంగా (In the path of worldly practices) అతి త్వరలో ఫలములను (అష్టాంగ యోగ సిద్ధులను, ఆత్మసిద్ధిని) పొందుచున్నాడు.

26. **పూర్వజన్మ కృత అభ్యాసాత్**
సత్వరం ఫలం అశ్నుతే।
ఏత దేవ హి విజ్ఞేయం।
తత్ 'కాకమతమ్' ఉచ్యతే।
నాస్తి కాకమతాత్ అన్యత్।
"అభ్యాసాఖ్యమ్" అతః పరమ్।
తేనైవ ప్రాప్యతే ముక్తిః, న అన్యథా శివభాషితమ్।

క్రితం జన్మలలో నిర్వర్తించిన అభ్యాసమును అనుసరించి ఆతడు సత్వరము ఫలములను పొందుచున్నాడు.

ఇది ముముక్షువు ఎరిగి యుండునుగాక! దీనిని కాకమతము అని కూడా అంటారు. ఇతః పూర్వపు అభ్యాసవశంగానే ఇప్పుడు ఈ తీరుగా తెలియబడుతోంది" అను దానికి వేరుగా (కాక మతమునకు వేరుగా) ఏదీ లేదు. ఏదైనా అభ్యాసము చేతనే సిద్ధించగలదు. అయితే వర్తమాన అభ్యాసము-కాకమతము (ఇతః పూర్వపు అభ్యాస ఫలము) కన్నా గొప్పది.

"అభ్యాసము చేతనే ముక్తి లభించగలదు. మరింకేవిధంగానూ కాదు" - అనునదే శివభాషితము. అందుచేత వర్తమాన అభ్యాసమే కాకమతము (The influence of the past) నకు ఔషధం.

హఠయోగక్రమాత్ కాష్ఠా, సహజీవ లయాదికమ్।
నాకృతం మోక్షమార్గంస్యాత్, ప్రసిద్ధం పశ్చిమం వినా।

"హఠయోగము" యొక్క క్రమము - అనే పరిశ్రమ చేతనే జీవలయము, 'జీవుడు' అనునది అఖండాత్మతో ఏకము చేయటం - ఇదియే **'పశ్చిమ మార్గం'**. పశ్చిమ మార్గము వినా వేరైన మోక్షమునకు మార్గము లేదు. (పశ్చిమమార్గము, ఉత్తరోత్తర గతులనుండి ఉపసంహారము)

ఆదౌ రోగాః ప్రణశ్యన్తి,
పశ్చాత్ జాడ్యం శరీరజమ్।
తతః సమరసో భూత్వా
చంద్రో వర్షతి అనారతమ్।

(హఠము మొదలైన యోగ చతుష్టయము వలన) → **మొట్టమొదట - రోగములు తొలగుతాయి.** తరువాత - శరీరముతో జనించే జాడ్యములన్నీ తొలగుతాయి. (శరీరములో గల మనోబంధము తొలగుతుంది).

ఆపై - చంద్రుడు సమరసమగు అమృతమును అవిచ్ఛిన్నముగా కురిపించుచున్నాడు. [మనస్సు అమృతభావనను (Changeless seage) సంతరించుకొనుచున్నది].

---

27. **ధాతూంశ్చ సంగ్రహేత్ వహ్నిః**
పవనేన సమంతతః।
నానా నాదాః ప్రవర్తంతే।
మార్దవంస్యాత్ కళేబరమ్।
జిత్వా వృష్ట్యాదికం జాడ్యం।
ఖేచరః స భవేత్ నరః।
సర్వజ్ఞో అసౌ భవేత్,
కామరూపః పవన వేగవాన్।
క్రీడతే త్రిషు లోకేషు
జాయన్తే సిద్ధయో అఖిలాః।
కర్పూరే లీయమానే
కిం కాఠిన్యం తత్ర విద్యతే?
అహంకార క్షయే తద్వత్
దేహే కఠినతా కుతః?

ఇంకా కూడా, ప్రాణ-అపాన సమయోగము (లేక) ప్రాణయోగము అభ్యసిస్తూ ఉండగా →

- అగ్నిచేతను, వాయువుచేతను ధాతువులు స్పృశించబడి, సమత్వము పొందుతాయి. శరీరములో ధాతువుల అధిక - అల్ప దోషములు తొలగుతాయి.
- దేహములో పలు రకములైన సంగీత నాదములు బయల్వెడలుతాయి.
- శరీరము మృదువుగా అగుచున్నది.
- దేహములో జాడ్యము (Desease) వలన ఏర్పడే వృష్టులు (పైత్య-జఠర రస ప్రవాహ దోషములు) తొలగుతాయి.
- అట్టి సాధకుడు యోగాభ్యాసముచే 'ఆకాశ సంచారము' మొదలైన సిద్ధులు పొందుతాడు.
- **"ఈ దేహమందు నేనెవరు? ఇప్పుడు నేను ఎవరు? ఈ దేహము తొలగిన తరువాత నేనెవరు? నాకు ఈ దేహ-దృశ్యాలకు సంబంధం ఏమిటి? ఎట్లా కలుగుతోంది?"** ఈఈ ప్రశ్నలకు సమాధానములు తెలియుచుండగా - సర్వజ్ఞుడు అగుచున్నాడు.
- కోరుకొన్న రూపము ధరించగలుగుచున్నాడు. "వర్తమాన దేహానంతరము దేహము తరువాత ఏ దేహము పొందాలి?"అను విషయంలో స్వతంత్రుడగుచున్నాడు.
- వాయు వేగమును సంతరించుకుంటున్నాడు.
- ఆతనికి స్వర్గ-మర్త్య-పాతాళ త్రిలోకములు ఆతనికి తాను వినోదముగా విహరించే క్రీడా స్థలముల వలె అగుచున్నాయి.
- సమస్త సిద్ధులు ఆతనికి సిద్ధిస్తున్నాయి. "ఈ సమస్తము సిద్ధించుకొనుచున్నది నేనే" - అనే సిద్ధత్వము లభిస్తోంది.
- కరిగిపోవుచున్న కర్పూరమునకు ఇక కాఠిన్యము ఉండదు కదా! అట్లాగే యోగాభ్యాసి పట్ల 'అహంకారము' కరిగి పోవుచుండగా, ఇక ఆతనియందు కాఠిన్యము ఇంకేముంటుంది? ఉండదు.

సర్వ కర్తా చ యోగీన్ద్ర స్వతంత్రో అనన్తరూపవాన్। జీవన్ముక్తో మహాయోగీ జాయతే। న అత్ర సంశయః॥	ఆ యోగీంద్రుడు **"సర్వమునకు కర్తను నేనే"** అని గ్రహిస్తున్నాడు. **"నేను ఎవరిపైనో ఆధారపడి ఉన్నవాడను కాను. స్వతంత్రుడను. అనంతరూపుడను"** - అని గమనిస్తున్నాడు. ఆ మహాయోగి జీవన్ముక్తుడై ఈభూమిపై విహరిస్తున్నాడు. ఇందులో ఏ మాత్రం సంశయము లేదు. (Sense of Independence)
ద్వివిధాః సిద్ధయో లోకే, కల్పితా- అకల్పితాః తథా॥	ఈలోకంలో సిద్ధులు రెండు రకములైనవి. (1) కల్పితములు (సందర్భ మాత్రములు), (2) అకల్పితములు (సహజములు, స్వాభావికములు).
రస ఔషధి క్రియా జాల మన్త్ర అభ్యాసాది సాధనాత్ సిధ్యన్తి సిద్ధయో యాస్తు కల్పితాస్తాః ప్రకీర్తితాః। అనిత్యా అల్పవీర్యాస్తాః సిద్ధయః - సాధన ఉద్భవాః।	**(1) కల్పితసిద్ధులు :** ప్రకృతిలోని కొన్ని ఆకు రసములు, ఓషధులు స్వీకరించటం చేత, హఠమునకు సంబంధించిన ఆయా (యోగ సూత్రములలో చెప్పిన) క్రియా జాలము వలన, మంత్ర-తంత్ర అభ్యాస-సాధనముల వలన ఏఏ సిద్ధులు సిద్ధిస్తాయో → అవన్నీ కూడా **"కల్పిత సిద్ధులు"**. అటువంటివన్నీ అనిత్యము. కృత్రిమమైనవి. వాటి శక్తి అల్పము అయినట్టివి. సాధనచే (లేక) సేవనచే ఉద్భవిస్తాయి. సాధన విరమిస్తే కొంతకాలానికి తొలగిపోతాయి. అవన్నీ ఆత్మానందమును ప్రసాదించజాలవు.
సాధనేన వినాపి ఏవం జాయంతే స్వత ఏవ హి।	**(2) సహజ సిద్ధులు / అకల్పిత సిద్ధులు :** వాటి కొరకు ఉద్దేశ్యించకుండానే, తమకు తామే వచ్చి యోగిని ఆశ్రయిస్తాయి. ఇవి **ఉత్తమమైన సిద్ధులు.**
28. స్వాత్మయోగైక నిష్ఠేషు, స్వాతన్త్ర్యాత్ ఈశ్వర ప్రియాః ప్రభూతాః సిద్ధయో యాస్తాః, కల్పనా రహితాః స్మృతాః।	**స్వాత్మ-యోగైక** నిష్ఠవలను, **ఆత్మస్వాతంత్ర్యాభ్యాసము** వలను, సహజీవులను ఆత్మాభావనతో అవ్యాజప్రేమ కలిగియుండుట వలను అట్టి వారు ఈశ్వర ప్రియములై వారిని సిద్ధులు ఆశ్రయిస్తూ ఉంటాయి. అటువంటి సిద్ధులు **కల్పనారహిత సిద్ధులు. స్వాభావిక సిద్ధులు అనబడుచున్నాయి.**
సిద్ధా నిత్యా మహావీర్యా ఇచ్ఛారూపాః స్వ యోగజాః, చిరకాలాత్ ప్రజాయంతే వాసనా రహితేషు చ। తాస్తు గోప్యా మహాయోగాః పరమాత్మపదే అవ్యయే వినా కార్యం సదా గుప్తం, యోగ సిద్ధస్య లక్షణమ్।	యోగి 'వాసనారహితుడు (One Relieved of worldly Tendencies) అగుచుండగా, స్వభావసిద్ధంగా సిద్ధించేవి వాస్తవమైన సిద్ధులు. స్వకీయ యోగాభ్యాసముచే తమకు తామే లభించేవి ఇచ్ఛాసిద్ధులు. అవి చిరకాలము ఆ యోగిని అనుసరించి, ఆశ్రయించి ఉంటాయి. విశ్వాసముగల సేవకులవలె ఆశ్రయించి, లోక కళ్యాణ కారకములౌతాయి. మహాయోగములన్నీ - అవ్యయమగు పరమాత్మ పదమునకు వెనుకగా - రహస్యముగా దాగినవై ఉంటాయి. **"అట్టి సిద్ధులు రహస్యముగాను, తదితర జనులయందు ప్రదర్శించబడనివిగాను ఉండటము"** - మహాయోగుల పట్ల, యోగసిద్ధుల పట్ల - సహజ లక్షణము.
29. యథా ఆకాశం సముద్దిశ్య గచ్ఛద్భిః పథికైః పథి, నానా తీర్థాని దృశ్యంతే నానా మార్గాస్తు సిద్ధయః, స్వయమేవ ప్రజాయన్తే లాభ-అలాభ వివర్జితే, యోగమార్గే తథై వేదం (తథైవ ఇదం) సిద్ధిజాలం ప్రవర్తతే। పరీక్షకైః స్వర్ణకారైః హేమ సంప్రోచ్యతే యథా, సిద్ధిభిః లక్షయేత్ 'సిద్ధం',జీవన్ముక్తం తథైవ చ।	ఏ విధంగా అయితే ఆకాశము దేవతల, అనేక తదితరుల, అనేక వాహనముల రాకపోకలకై అనేక పథములు (paths) (పథికుల పట్ల) కలిగి ఉంటుందో, సిద్ధపురుషులు ఉన్నచోట సర్వతీర్థములు, నానా యోగ-మోక్షమార్గములు-రూపుదిద్దుకొని ఉంటాయి. వారున్నచోటే తీర్థము. (తీర్థీ కుర్వాని తీర్థాని। సుకర్మీ కుర్వాన్తి కర్మాణి।) లాభా లాభ వివర్జితులగు యోగులను స్వయముగా తీర్థములు ఆశ్రయిస్తాయి. ఒక సుదీర్ఘ బాటసారికి మార్గమధ్యంలో తీర్థములు తీర్థమార్గములు తారసపడుచున్న తీరుగా యోగ మార్గములో సంచరించు వారి పట్ల సిద్ధులు సిద్ధిస్తూ ఉంటాయి. ఒక స్వర్ణకారుడు పరీక్షకుడై సంప్రోచన (గీయటం మొదలైనవి) నిర్వర్తించి, "ఇది బంగారమా? కాదా?" అని పరీక్షించి, బంగారము అయితేనే తదితర స్వర్ణకార్యములకొరకు స్వీకరిస్తాడు కదా? అట్లాగే జీవన్ముక్తియే ఆశయముగా గల మహదాశయుడు తనను సమీపించిన సిద్ధులను "అవసరమా? అనవసరమా?" - అని పరీక్షించి లోక కళ్యాణార్థం మాత్రమే స్వీకరిస్తాడు. తన కొరకు కాదు.

అలౌకిక గుణః తస్య
కదాచిత్ దృశ్యతే ధ్రువమ్।
సిద్ధిభిః పరిహీనస్తు
నరం బద్ధన్తు లక్షయేత్।
అజరామర పిండో యో
జీవన్ముక్తః స ఏవ హి॥

అయితే యోగుల పట్ల అలౌకిక (లోకమునకు పరిమితముగాని) ఉత్తమ గుణములు స్వభావసిద్ధంగానే ప్రదర్శితమౌతూ ఉంటాయి.

సిద్ధులు స్వల్పమైన విశేషములని, అవి బంధహేతువులని వారు (ఉత్తమ యోగులు) భావించియే ఉంటున్నారు. కృత్రిమమైన సిద్ధులు బంధమేగాని, ముక్తిని కలిగించేవి కావు.

'జరామరణములు లేనట్టి ఆత్మ పిండముయొక్క అనుభవము కలవాడే జీవన్ముక్తుడు. జీవన్ముక్తత్వమే ఉత్తమ యోగాశయముగాని, సిద్ధులు కానే కాదు.

---

30. పశు కుక్కుట కీటాద్యా
మృతిం సంప్రాప్నువన్తి వై
తేషాం కిం పిండపాతేన
ముక్తిః భవతి, పద్మజ?
న బహిః ప్రాణ ఆయాతి
పిణ్డస్య పతనం కుతః?

'ముక్తి' అనునది దేహముల రాకపోకలకు సంబంధించినది కాదు. ఓ బ్రహ్మదేవా! పద్మజా! మృత్యువు భౌతిక శరీర సంబంధమైనది మాత్రమే! సిద్ధులు భౌతికమైనవి మాత్రమే! **జీవన్ముక్తుడు దేహసంబంధములను జయించినట్టివాడు కదా!** పశువులు, కుక్కుటములు (కోళ్ళు), కీటకములు దేహములను పొందటం, కోల్పోవటం జరుగుచున్నది. దేహము నశించినంత మాత్రం చేత (పిండపాతము చేత)ముక్తి లభిస్తుందా? ప్రాణములు దేహములు బహిర్గతం అయినంతమాత్రం చేత **దేహ పరిమితత్వము** లేక **పిండత్వము** తొలగుతుందా? ముక్తి లభిస్తుందా? లేదు. మరణించిన వానికి మరొక దేహము సిద్ధమే అగుచున్నది కదా!

పిణ్డ పాతేన యా ముక్తిః
సా ముక్తిః న తు హన్యతే।
దేహే బ్రహ్మత్వమ్ ఆయాతే
జలానాం సైన్ధవం యథా,
అనన్యతాం యదా యాతి
తదా 'ముక్తః' స ఉచ్యతే।

శరీరము పతనము చేత ఏ ముక్తి శరీరము నుండి కలుగుచున్నదో, అది ముక్తి కాదు. అది పరిస్థితుల మార్పు-చేర్పుల వంటిది మాత్రమే.

సైంధవ లవణము నీటిలో వేసినప్పుడు అద్దాని నామరూపాలు నీటిలో ఏ విధంగా కరిగిపోతాయో, ఆ విధంగా - దేహత్వము బ్రహ్మత్వము నందు లయమగుచుండటమే 'ముక్తి'. ఎప్పుడైతే అన్యత్వమంతా తొలగిపోతుందో (అనగా) **"ఈ దృశ్యమంతా ఆత్మగా నా స్వరూపమే"** అను అనన్యత్వము సిద్ధిస్తుందో, అప్పుడు మాత్రమే ముక్తి సిద్ధించినట్లు. అంతేకాని, సిద్ధులు లభించినప్పుడు కాదు.

విమతాని శరీరాణి ఇంద్రియాణి తథైవ చ,
బ్రహ్మదేహత్వమ్ ఆపన్నం
వారి బుద్బుదతామ్ ఇవ।

ఈ భౌతిక దేహ స్వభావమును దాటివేసిన యోగి యోగాభ్యాస ప్రభావం చేత బ్రహ్మము-అను పరదేహత్వము సంతరించుకొనుచున్నాడు. అట్టి బ్రాహ్మీదేహాత్మకునికి ఈ దేహము, ఇంద్రియములు, అతీత శక్తులు - ఇవన్నీ నీటిలో బుడగలవలె అగుపిస్తాయి.

దశద్వారపురం దేహం
దశ నాడి మహాపథమ్,
దశభిః వాయుభిః వ్యాప్తం
దశేన్ద్రియ పరిచ్ఛదమ్।
షట్ ఆధార అపవరకం,
షట్ అన్వయ మహావనం,
చతుః పీఠ సమాకీర్ణం
చతుః ఆమ్నాయ దీపకమ్।
బిన్దు నాద మహాలింగమ్
శివశక్తి నికేతనమ్॥

ఈ దేహము దేహికి యోగ సిద్ధిని ప్రాప్తింపజేయుగల దేవాలయము. ఇది సిద్ధాలయము. సిద్ధిని పొందింపజేయ గలిగినట్టిది.

శరీరము

ఈ దేహము ఎటువంటిదంటే...

- దశద్వారములు (10 Entrances) గల **పురము.**
- దశ ముఖ్యానాడులతో కూడిన అనేక రహదారులు కలిగిన **మహాపథము.**
- "పంచప్రాణ+పంచ ఉపప్రాణము"లచే (దశవాయువులచే) ఇది వ్యాపించబడియున్నట్టిది.
- "పంచకర్మేంద్రియ+ పంచజ్ఞానేంద్రియ" పరిచ్ఛేదముల (Partitioned) చే ప్రదర్శితమైయున్నట్టిది.
- "మూలాధారము - స్వాధిష్ఠానము- మణిపూరకము - అనాహతము - విశుద్ధము - ఆజ్ఞా - అనబడు షట్ ఆధారములు కలిగియున్నట్టిది.
- 'పంచభూతములు+మనస్సు' అనే '6' అన్వయములు గల మహావనము. అన్నమయ-ప్రాణమయ-మనోమయ -విజ్ఞానమయ-ఆనందమయ - జీవాత్మల సమన్వయము.

దేహం శివాలయం (దేవాలయం)
ప్రోక్తం, సిద్ధిదం
సర్వ దేహినామ్‌।

- ❖ మనోబుద్ధి చిత్త అహంకారములనబడే '4' పీఠములు కలిగి ఉన్నట్టిది.
- ❖ చర్మము - రక్తము - మాంసము - మజ్జ అను '4' ఆమ్నాయములు కలిగి దీపించుచున్నది. చతుర్వేదయుతము.

ఇందులో బిందు నాద మహాలింములతో శివ+శక్తి సమేతము ప్రదర్శితమైయున్నది. ఈ దేహములో సర్వదా 'సిద్ధిప్రదాత' అయి శివుడు వేంచేసియున్నాడు. దేహమే దేవాలయము.

---

31. **గుద మేఢ్రాంతరాళస్థం**
మూలాధారమ్ త్రికోణకమ్,
శివస్య జీవరూపస్య
స్థానం తద్ధి ప్రచక్షతే।
యత్రకుణ్డలినీ నామ
<u>'పరాశక్తిః'</u> పతిష్ఠితా।

(1) మూలాధార చక్రము - పరాశక్తి

ఈ శరీరములో గుదము - మేఢ్రముల అంతరాళమున (Inner Recess) - త్రికోణాకారముగా మూలాధార చక్రము ప్రతిక్షేపించబడి ఉన్నది. **"ఇది శివుడు జీవుడుగా ఉంటున్న స్థానము"** అని తత్త్వజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. [Three phased (Perceiver, Object and Perciving)]

అట్టి మూలాధారచక్రము (లేక) మూలా ఆకాశములో **'కుండలినీ శక్తి'** అనిపిలువబడుచున్న పరాశక్తి ప్రతిష్ఠితమై యున్నది.

యస్మాత్ ఉత్పద్యతే వాయుః,
యస్మాత్ వహ్నిః ప్రవర్తతే,
యస్మాత్ ఉత్పద్యతే బిన్దుః,
యస్మాత్ నాదః ప్రవర్తతే,
యస్మాత్ ఉత్పద్యతే హంసో,
యస్మాత్ ఉత్పద్యతే మనః
తత్ ఏతత్ <u>కామరూపాఖ్యం</u>
<u>పీఠం</u>, కామఫలప్రదమ్‌॥

అట్టి మూలాధారములో ప్రతిష్ఠితిమైయున్న పరాశక్తి నుండియే -

- ❖ వాయువు (చలనములు) బయల్వెడలుచున్నది.
- ❖ వహ్ని (అగ్ని) జనించినదై ప్రజ్వలితమౌతోంది.
- ❖ అద్దాని నుండియే చిత్తప్రదర్శములగు బిందు-నాదములు ఉత్పన్నములై ప్రదర్శనమగుచున్నాయి.
- ❖ అద్దాని నుండే 'హంస' (జీవాత్మ, సోఽహమ్) కూడా బయల్వెడలుతోంది.
- ❖ ఆలోచన, మనస్సులు.. అద్దాని నుండే బయలుదేరుచున్నాయి.

అది సర్వకామఫలప్రదమగు దేవీశక్తి స్థానము. కామరూపాఖ్యము (ఇచ్ఛాశక్తి పీఠము) - ఇతి విశ్వ మూలాధారస్థానః।

<u>"స్వాధిష్ఠానా"</u> హి అయం (స్వాధిష్ఠానాహ్వయం) చక్రం
లింగమూలే షడస్రకే।

(2) స్వాధిష్ఠాన చక్రము

- ఇది లింగమూలమున స్థానము కలిగియున్నది. షట్(6) కోణాకారమైయున్నది.

నాభిదేశే స్థితం చక్రం
దశారం <u>"మణిపూరకమ్"</u>।

(3) మణిపూరక చక్రము

నాభి ప్రదేశములో దశారంగా సంస్థితమైయున్న చక్రము. 10 రేకుల చక్రము.

ద్వాదశారం మహాచక్రమ్
హృదయేచాపి చ <u>"అనాహతమ్"</u>।
తదేతత్ <u>"పూర్ణగిరి"</u>, ఆఖ్యం పీఠం, కమలసంభవ!

(4) అనాహత చక్రము

12 రెక్కలు గల 'మహాచక్రము'. హృదయస్థానము. దీనిని "పూర్ణగిరి పీఠము" అని కూడా అంటారు.

కంఠకూపే <u>"విశుద్ధ"</u> ఆఖ్యం
యత్ చక్రం షోడశాస్రకమ్‌।
పీఠం <u>"జాలంధరం"</u> నామ
తిష్ఠతి అత్ర, సురేశ్వర!

(5) విశుద్ధ చక్రము

కంఠకూపములో ఉన్నది. '16' దళములు గల చక్రము. హే సురేశ్వరా! కమల సంభవా! ఇక్కడ "జాలంధర పీఠము" ఉన్నది.

<u>"ఆజ్ఞా"</u> నామ భ్రువోః మధ్యే
ద్విదళన్ చక్రమ్ ఉత్తమమ్‌॥
ఉద్యాణాఖ్యం మహాపీఠమ్
ఉపరిష్టాత్ ప్రతిష్ఠితమ్‌॥

(6) ఆజ్ఞాచక్రము

భ్రూమధ్యగా గల చక్రము. రెండు దళముల చక్రము ఇక్కడ ఉన్నది. దీనికి పై ప్రదేశములో **"ఉద్యాణ మహాపీఠము"** ప్రతిష్ఠితమైయున్నది.

చతురస్రం ధరణి అదౌ
బ్రహ్మా తత్ర అధిదేవతా।
అర్థ చంద్రాకృతి జలం
విష్ణుః తస్య అధి దేవతా।
త్రికోణ మండలం వహ్నౌ
రుద్రః తస్య అధి దేవతా।
వాయోః బింబస్తు షట్కోణమ్
ఈశ్వరో అస్య అధి దేవతా।
ఆకాశమండలం వృత్తం
దేవతా అస్య సదాశివః।
నాద రూపం భ్రువోః మధ్యే
మనసో మండలం విదుః
ఇతి ప్రథమోఽధ్యాయః

మహా పంచభూత అధి దేవతలు

ఆదౌ (మొదట) ధరణి (భూమి)
చతురస్రాకారమండలము
అధిదేవత : **బ్రహ్మ దేవుడు**
జలము : అర్థ చంద్రాకృతి ఆకార మండలము
అధిదేవత = **విష్ణువు**
వహ్ని (అగ్ని) = త్రికోణ ఆకార మండలము
అధిదేవత : **రుద్రుడు**
వాయువు : బింబము. షట్కోణ ఆకారమండలము.
అధిదేవత = **ఈశ్వరుడు**
ఆకాశమండలము: వృత్తమండలాకారము
అధిదేవత = **సదాశివుడు**
నాదరూపము : భ్రూమధ్య స్థానము. (నాద బ్రహ్మము) ఇది మనో మండలము.

ఇతి ప్రథమోధ్యాయము

ద్వితీయో అధ్యాయః

1. బ్రహ్మో వాచ:
పునః యోగస్య మహాత్మ్యం, శ్రోతుమ్ ఇచ్ఛామి, శంకర!
యస్య విజ్ఞాన మాత్రేణ, ఖేచరీ సమతాం వ్రజేత్।

ద్వితీయో అధ్యాయః - యోగమహత్మ్యము

బ్రహ్మభగవానుడు :

ప్రభూ! శంకరభగవాన్! యోగమహాత్మ్యము గురించి మరికొంతగా వినాలని ఉన్నది. దేనిని తెలుసుకున్నంత మాత్రం చేత వాయు సమత్వము ఈ జీవునికి సిద్ధించగలదో, అట్టి 'ఖేచరీ సమతత్త్వము' గురించి మరికొంచము వివరించ ప్రార్థన.

యోగమహత్మ్యము

శంకరౌ వాచ:
శృణు బ్రహ్మన్! ప్రవక్ష్యామి, గోపనీయం ప్రయత్నతః।
'ద్వాదశాబ్దంతు శుశ్రూషాం యః కుర్యాత్ అప్రమాదతః
తస్మై వాచ్యం యథాతథ్యం దాన్తాయ బ్రహ్మచారిణే।

శంకర భగవానుడు :

హే బ్రహ్మన్! రహస్యమగు యోగ మహత్మ్యము గురించి చెప్పుకుంటు న్నాము. ప్రయత్నతః వినండి.

ఎవ్వడైతే 12 సంవత్సరముల పూర్తికాలము అప్రమత్తుడై శ్రద్ధగా గురుశు శ్రూష నిర్వర్తిస్తాడో, ఇంద్రియ నిగ్రహము కలిగి దాంతుడై ఉంటాడో, బ్రహ్మ విద్యకొరకై 'విద్యార్థి' అయి ఉంటాడో, అట్టివాడికే ఇది బోధించబడును గాక!

పాండిత్యాత్ అర్థలోభాద్వా
ప్రమాదాద్వా ప్రయచ్ఛతి,
తేన అధీతం శ్రుతం,
తేన తత్ న సర్వమ్ అనుష్ఠితమ్।

ఎవ్వరైనా - తన పాండిత్యము ప్రదర్శించటానికో, ధనము లభిస్తుందనో, అర్థలోభము చేతనో, గొప్పలు చెప్పుకోవటానికో, ఏదో పొరపాటుగానో మరొకరికి ఈ విద్యను చెప్పనారంభిస్తే - ఆ రెండవ వాడు (వినువాడు) పుచ్చుకొన్నట్లు కాదు. అనుష్ఠించినట్లు కూడా కాదు.

మూలమన్త్రం విజానాతి
యో విద్వాన్ గురు దర్శితమ్,
శివ-శక్తి మయం మంత్రం
మూలాధారాత్ సముత్థితమ్।
తస్య మంత్రస్య వై, బ్రహ్మన్।
శ్రోతా వక్తా చ దుర్లభః॥

హే బ్రహ్మదేవా! యోగాభ్యాసి (లేక) ముముక్షువు గురువును సమీపించి - మూలాధారము నందు సంస్థితమైయున్న శివశక్తి మయమగు మంత్రము గురించిన మూలమంత్రము (మననము), మూలతత్త్వమును ఎరుగటం మోక్షమునకు గొప్ప ఉపాయము. అందుకు శిష్యుడుగా గురువును ఆశ్రయించాలి.

అట్టి శివ-శక్తి సమన్వితమగు మూలాధారముల మంత్రమననము గురించి చెప్పటము, వినటము కూడా దుర్లభమే!

ఏతత్ 'పీఠం' ఇతి ప్రోక్తమ్ నాద లింగం చిదాత్మకమ్। తస్య విజ్ఞాన మాత్రేణ జీవన్ ముక్తో భవేత్ జనః। అణిమాదికమ్ ఐశ్వర్యమ్ అచిరాదేవ జాయతే॥	అట్టి మూలాధార స్థానము **"నాద-లింగ-చిదాత్మక పీఠము"** గా చెప్పబడుచున్నది. అట్టి మూలాధారమును తెలుసుకొనుటచేత జీవులు జీవన్ముక్తులు కాగలరు. మూలాధారము నందు బుద్ధిని నిలుపుటచే త్వరగా అణిమాది సిద్ధులు - అను ఐశ్వర్యము లభించగలదు.
2. మననాత్ త్రాణనాత్ చ ఏవ మత్ రూపస్య అవబోధనాత్, 'మంత్రమ్' ఇతి ఉచ్యతే, బ్రహ్మన్! మత్ అధిష్ఠానతోఽపి వా।	హే బ్రహ్మన్! **మంత్రము** → మననముచే రక్షిస్తుంది కాబట్టి, (మరియు) మత్ శివతత్త్వ స్వరూపము అవబోధము అగుచుండటం చేతను **'మంత్రము'** - అనబడుచున్నది. నేను మంత్రమునందు అధిష్ఠితుడనై ఉన్నాను. మననముతో కూడిన మంత్రమునకు వశుడను.
మూలత్వాత్ సర్వమన్త్రాణాం, మూలాధార సముద్భవాత్, మూలస్వరూప లింగత్వాత్, "మూలమంత్ర" ఇతి స్మృతః। సూక్ష్మత్వాత్ కారణత్వాచ్చ లయనాత్ గమనాత్ అపి, లక్షణాత్ పరమేశస్య, "లింగమ్" ఇతి అభిధీయతే।	సర్వమంత్రములకు 'మూలము' అగుటచేతను, మూలాధారము నందు జనించుటచేతను, మూలస్వరూప లింగము కాబట్టి - **'మూలమంత్రము'** - అని అంటున్నారు. **లింగము** : పరమాత్మతత్త్వము సూక్ష్మము, సర్వకారణము. సర్వము **నడిపించునది, లయింపజేయునది** కూడా! అట్టి పరమేశ్వర లక్షణములను 'లింగము' అని పిలుస్తున్నారు.
సన్నిధానాత్ సమస్తేషు, జంతుషు అపి చ సంతతమ్, సూచకత్వాచ్చ రూపస్య 'సూత్రమ్' ఇతి అభిధీయతే।	**సూత్రము** : సమస్త జీవుల యందు ఎల్లప్పుడు సామీప్యత, సన్నిధానత్వము కలిగి ఉండటం చేతను, రూపమునకు సూచకముగా ఉండటంచేతను **"సూత్రము"** - అనబడుతోంది.
మహామాయా, మహాలక్ష్మీ, మహాదేవీ, సరస్వతీ, ఆధారశక్తిః అవ్యక్తా, యయా విశ్వం ప్రవర్తతే, సూక్ష్మాభా బిందురూపేణ పీఠరూపేణ వర్తతే।	**బిందుపీఠము** దేనిచేతనైతే ఈ విశ్వము ప్రవర్తమానమై ఉంటోందో, - ఏది మహామాయ, మహాలక్ష్మి, మహాదేవీ, సరస్వతీ చతుర్ పీఠములు కలిగి ఉన్నదో, - ఏది అవ్యక్తమగు ఆధారశక్తిగా ఉన్నదో, - బిందురూపము, సూక్ష్మము అయి ఉన్నదో అట్టి శక్తితత్త్వమే 'పీఠము' రూపము అయి ఈ విశ్వమును తనపై ధరించి ఉన్నది.
బిన్దుపీఠం వినిర్భిద్య నాదలింగమ్ ఉపస్థితమ్। ప్రాణేన ఉచ్చార్యతే, బ్రహ్మన్! షణ్ముఖీ కరణేన చ॥	హే సృష్టికర్తా! బ్రహ్మదేవా! 'బిందుపీఠము'ను ఛేదించుచూ నాదలింగము (The Emanation of Sound) ఉపస్థితమైయున్నది. అట్టి నాదలింగము→ షణ్ముఖ (6 ముఖములు) కలిగిన కరణములతో, ప్రాణస్వరూపముగా ఉచ్చారణ కలిగి యున్నది.
3. గురూపదేశ మార్గేణ, సహ స ఏవ ప్రకాశతే। 'స్థూలం, సూక్ష్మం, పరం' చ ఇతి త్రివిధం బ్రహ్మణో వపుః।	పరబ్రహ్మము గురూపదేశ మార్గముచే స్వయముగా ముముక్షువు పట్ల ప్రకాశమానమగుచున్నది. పరబ్రహ్మము→ **(1) స్థూలము (2) సూక్ష్మము; (3) పరము** - అని త్రివిధ ప్రదర్శనములు కలిగి ఉంటోంది.
పంచ బ్రహ్మమయం రూపం, స్థూలం 'వైరాజమ్' ఉచ్యతే। హిరణ్యగర్భం సూక్ష్మస్తు నాదం బీజత్రయాత్మకమ్।	**(1) స్థూలము** : పంచ బ్రహ్మమయము, రూపసమన్వితము. స్థూల రూపము 'వైరాజము' (That being physically manifested) అని కూడా అంటారు. **(2) సూక్ష్మము** : హిరణ్యగర్భము అని కూడా అంటారు. నాదస్వరూపం. బీజత్రయాత్మకము.

పరమ్ బ్రహ్మ। పరమ్ సత్యమ్।
సత్-చిత్- ఆనంద లక్షణమ్।
అప్రమేయమ్। అనిర్దేశ్యమ్।
అవాక్-మానస గోచరమ్।
శుద్ధం। సూక్ష్మం। నిరాకారం।
నిర్వికారం। నిరంజనమ్।
అనన్తమ్। అపరిచ్ఛేద్యమ్।
అనుపమమ్। అనామయమ్।
'ఆత్మమంత్ర' సదాభ్యాసాత్
పరతత్త్వం ప్రకాశతే।

(3) పరము : స్థూల సూక్ష్మములకు ఆధారము. (నాటకంలో కనిపించే పాత్రకు, నటనకు పాత్రధారుడు ఆధారమైనట్లుగా),
- అదియే పరంబ్రహ్మము. పరమ సత్యము.
- సత్ (ఉనికి), చిత్ (ఎరుక) ఆనందము (అనుభూతి) అను లక్షణములు కలిగి ఉన్నట్టిది.
- దేనికీ సంబంధించినది కాదు. అప్రమేయము (మట్టితో కోతి బొమ్మ చేసినంతమాత్రం చేత మట్టి కోతిగా అవకపోవటం వంటిది).
- అనిర్దేశ్యము (Undefinable).
- వాక్కుకు, మనస్సుకు అందనిది.
- శుద్ధము; సూక్ష్మము; నిరాకారము నిర్వికారము, నిర్మలము (నిరంజనము).
- ఆద్యన్తరహితము.
- అపరిచ్ఛేద్యము (Unpartitionable)
- ఉపమానములతో చెప్పరానిది, అనుపమము.
- అనామయము. పరిధి లేనిది.

ఈ రీతిగా ఆత్మ మంత్రము (మననము)ను ఎల్లప్పుడూ అభ్యసించుటచే **పరతత్త్వము ప్రకాశించగలదు.**

సిద్ధి ద్వారే
తత్ అభివ్యక్తి చిహ్నాని
సిద్ధి ద్వారాణి మే శృణు।
దీపజ్వాల, ఇన్దు, ఖద్యోత, విద్యుత్ నక్షత్ర భాస్వరాః
దృశ్యంతే సూక్ష్మరూపేణ సదా యుక్తస్య యోగినః।

అట్టి పరబ్రహ్మము యొక్క అభివ్యక్తి చిహ్నములగు సిద్ధిద్వారముల గురించి వినండి.

యోగము అభ్యసించుచున్న యోగాభ్యాసికి
→ దీపజ్వాల; చంద్రబింబము,ఖద్యోతము (మిడుగురు పురుగు మెరుపులు); విద్యుత్ (తేజస్సు), నక్షత్రములు.. ఇవి సూక్ష్మరూపంగా హృదయాకాశంలో భాసిస్తూ ఉంటాయి.

అణిమాదికమ్ ఐశ్వర్యమ్
అచిరాత్ తస్య జాయతే।

అట్టి → ద్వీపజ్వాల, ఖద్యోతము, విద్యుత్తు, నక్షత్రములు - హృదయాకాశములో దర్శనమగుచున్న యోగాభ్యాసికి → (ఆతను కోరుకుంటే) అణిమ మొదలైన అష్టసిద్ధులు లభించగలవు.

నాస్తి నాదాత్ పరో మన్త్రో। న దేవః స్వాత్మనః పరః।
న అనుసన్ధేః పరా పూజా। నహి తృప్తేః పరం సుఖమ్।

స్వాత్మ దేవుడు

'నాదము'నకు మించిన పరమంత్రము లేదు. **స్వాత్మకన్నా వేరైన దేవుడు లేడు.**

అట్టి ఆత్మతో **'అనుసంధానము'**నకు మించిన పూజ లేదు. **పరస్వరూపమునకు మించిన తృప్తి, సుఖము మరొకటి లేదు.**

గోపనీయం ప్రయత్నేన సర్వదా సిద్ధిమ్ ఇచ్ఛతా।
మద్భక్త ఏతత్ విజ్ఞాయ, కృతకృత్యః సుఖీ భవేత్।
యస్య దేవే పరా భక్తిః, యథా దేవే తథా గురౌ।
తస్య ఏతే కథితా హి అర్థాః, ప్రకాశంతే 'మహాత్మనః'
ఇతి॥
ఇతి ద్వితీయోఽధ్యాయః

సిద్ధిని సంపాదించుకోవాలనుకునేవాడు సర్వదా ప్రయత్నపూర్వకంగా స్వాత్మానుసంధానమును ఇష్టంగా ఉపాసించవలసినట్టిది (గోపనీయము).
ఎవ్వడైతే నా పట్ల భక్తి కలవాడై స్వస్వరూపాత్మోపాసనను తెలుసుకొని నిర్వర్తిస్తాడో, అట్టివాడు కృతకృత్యుడు. సర్వదా సుఖవంతుడు.
ఎవనికి→ దైవభక్తి ప్రవృద్ధము అగుచూ ఉంటుందో,
ఎవడు పరాభక్తి కలిగిఉంటాడో, గురువు పట్ల పరమాత్మతో సమానంగా ఉత్తమమైన శ్రద్ధ - ప్రణిపాతము కలిగి ఉంటాడో..,
అట్టి మహాత్మునికి మనము చెప్పుకొన్న మహత్ విశేషములన్నీ ప్రకాశించ గలవు.

ఇతి రెండవ అధ్యాయము

తృతీయ (3వ) అధ్యాయము

తృతీయ (3వ) అధ్యాయము-యోగసిద్ధి

యోగ చిత్ సిద్ధికారణమ్

యోగమ్ అస్య చిత్ – ఆఖ్యాతమ్
యత్ సిద్ధీనాం చ కారణమ్,
యేన విజ్ఞాత మాత్రేణ జన్మ బంధాత్ ప్రముచ్యతే।
అక్షరం పరమో నాదః, "శబ్ద బ్రహ్మ" ఇతి కథ్యతే।

హే బ్రహ్మభగవాన్! మోక్షము సిద్ధించటానికై 'యోగము' ఏవిధంగా కారణమగుచున్నదో చెప్పుకున్నాము.

దేనిని తెలుసుకున్నంత మాత్రం చేత ఈ జీవుడు జన్మ-జరా బంధముల నుండి విముక్తుడు (ప్రముచ్యుడు) అవుతాడో, అట్టి అక్షరము, పరము అగునాదమే- **'శబ్ద బ్రహ్మము'** - అని పిలువబడుచున్నది.

మూలాధారగతా శక్తిః,
స్వాధారా బిన్దు రూపిణీ।
తస్యామ్ ఉత్పద్యతే నాదః
సూక్ష్మబీజా-దివాం అంకురః।
తాం పశ్యన్తీం విదుః విశ్వమ్
యయా పశ్యంతి యోగినః।

అక్షరమగు ఆత్మయే ఆధారముగా అయి 'శక్తి' మొదట ప్రదర్శనమగుచూ 'మూలాధారము'గా చెప్పబడుతోంది. ఆత్మయే ఆధారముగా బయల్వెడలు శక్తియే మూలాధారశక్తి. సూక్ష్మబీజము నుండి అంకురము జనిస్తున్నట్లుగా ఆ మూలాధార బిందురూపము నుండి **నాదము** (Sound) జనిస్తోంది. (ఇది 'పరా' అని ప్రసిద్ధము)

"పశ్యన్తి" : మూలాధారమునుండి స్వాభావికమై జనించుచున్న నాదము యొక్క తదనంతర ప్రదర్శనమే ఈ విశ్వము.

ఈ విధంగా దేనిచే యోగులు విశ్వమును స్వస్వరూపాత్మానంద స్వరూపంగా చూచుచున్నారో, అదియే **'పశ్యంతి'** అని విజ్ఞులు పిలుస్తున్నారు. విశ్వమును నాదరూపంగా దర్శించటం - పశ్యన్తీ.

హృదయే వ్యజ్యతే ఘోషో
గర్జత పర్జన్య సన్నిభః।
తత్ర స్థితా, సురేశానః
'మధ్యమా' ఇతి అభిధీయతే॥

మధ్యమా : ఓ సురేశ్వరా! హృదయము నందు వర్షపు శబ్దము వలె గర్జన ఘోష - యోగాభ్యాసముచేస్తూ ఉండగా వినబడుచున్నది. అట్టి హృదయ స్థానము నుండి ఏ వర్ష శబ్దము వినబడుచున్నదో, అది **'మధ్యమా'** అని చెప్పబడుచున్నది. నాదమును వినసొంపుగా చేయు వంపుసొంపులే మధ్యమము.

---

2. **ప్రాణేన చ స్వరాఖ్యేన**
ప్రథితా వైఖరీ పునః।
శాఖా పల్లవ రూపేణ
తాల్వాది స్థానఘట్టనాత్।
'అ' కారాది → 'క్ష' కార అన్తాని
అక్షరాణి సమీరయేత్।
అక్షరేభ్యః పదానిస్యుః, పదేభ్యో వాక్య సమ్భవః।

వైఖరీ : 'స్వరము' అనునదే ప్రాణరూపంగా **'వైఖరీ'**గా ప్రసిద్ధమైయున్నది. మూలాధారశక్తి (పరాశక్తి) వైఖరీ'గా శబ్దత్వము వహిస్తోంది. స్థానము → గొంతు.

ఆ మూలాధారశక్తి 'తాలు' (నాలుక) మొదలైన ఆయా స్థానములలో, వృక్షశాఖలు, ఉపశాఖలు విస్తరించు రీతిగా (శాఖాపల్లవరూపంగా) శబ్దమును జనింప జేస్తోంది. 'అ' మొదలుకొని 'క్ష' వరకు అక్షర శబ్దములన్నీ సమీకరిస్తోంది.

'అ-క్ష' అక్షర ఉచ్ఛారణల నుండి **శబ్దములు,** శబ్దముల నుండి **పదములు,** బయల్వెడలుచున్నాయి. పదముల నుండి **వాక్యములు** సంభవిస్తున్నాయి.

సర్వ వాక్యాత్మకా మన్త్రా
వేదశాస్త్రాణి కృత్స్నశః
పురాణాని చ కావ్యాని భాషాశ్చ
వివిధా అపి, సప్త స్వరాశ్చ గాథాశ్చ
సర్వే నాద సముద్భవాః।

మూలాధారశక్తి వైఖరీరూపంగా స్వరరూపంగాను, నాలుక గొంతు స్థానములలో కలిగించు ఘట్టనలచే 'అ' నుండి 'క్ష' వరకు శబ్దములుగాను, శబ్దములు పదములుగాను, పదములు వాక్యములుగాను అగుచుండగా, సర్వమంత్రములు, వేదములు, శాస్త్రములు, పురాణములు, కావ్యములు, వివిధ భాషలు, సప్త స్వరములు (స-రి-గ-మ-ప-ద-ని), గానములు.. ఇవన్నీ "నాదము" నుండి సముద్భవించినవి అగుచున్నాయి.

---

3. ఏషా సరస్వతీ దేవీ
సర్వభూత గుహాశ్రయా।
వాయునా వహ్ని యుక్తేన
ప్రేర్యమాణా శనైః శనైః,
తత్ వివర్త పదైః వాక్యైః
ఇత్యేవం వర్తతే సదా।

ఈవిధంగా పరాశక్తి (లేక) మూలాధారశక్తి 'స' 'రస' వతీ = శబ్దరసవతీ = సరస్వతీ = శబ్దము+అర్థము+భావన రూపిణిగా, సరస్వతీదేవి → సర్వజీవుల ("నోరు-హృదయము" అనే) గుహలను ఆశ్రయించి ఉన్నది.

నెమ్మది నెమ్మదిగా వాయువు - అగ్నిలతో కూడి ప్రేరణాశక్తి అయి ప్రకాశిస్తోంది.

ఆ సర్వతీశక్తియే **కుండలినీ దేవి, మూలధారశక్తి** కూడా! ఆశక్తి ఈ విధంగా నాదములుగా, శబ్దములుగా, అక్షరములుగా, పదములుగా, వాక్యములుగా వర్తించుచున్నది. వాక్యములే వేద-మంగళ శ్లోకములుగా సంప్రదర్శమగుచున్నాయి. శబ్దము, అర్థము కూడా నాదస్వరూపములే.

య ఇమాం వైఖరీం శక్తిం, యోగీ స్వ-ఆత్మని పశ్యతి,
స వాక్ సిద్ధిమ్ అవాప్నోతి, సరస్వత్యాః ప్రసాదతః।
వేదశాస్త్ర పురాణానాం, స్వయంకర్తా భవిష్యతి।

ఏ యోగి అయితే ఈ వైఖరీ అనబడే సరస్వతీ - **"మూలాధార - మూలశక్తి"**ని తన ఆత్మయందు ఆత్మగా చూచుచున్నాడో, అట్టివాడు సరస్వతీ ప్రసాదముగా **'వాక్‌సిద్ధి'**ని పొందుచున్నాడు. 'వాక్ స్వరూపము'ను సంతరించుకొను ప్రజ్ఞాసహితుడు - అగుచున్నాడు.

వేదశాస్త్ర పురాణలకు ఆతడు స్వయంకర్తగాను, వాటి వాటి గానములకు తన **స్వస్వరూపమే విషయమైనట్లుగా** లక్ష్యసిద్ధిని పొందుచున్నాడు.

అక్షర సూత్రాత్మ
యత్ర బిన్దుశ్చ నాదశ్చ,
సోమ-సూర్య- అగ్ని - వాయవః
ఇన్ద్రియాణి చ సర్వాణి
లయం గచ్ఛన్తి, సువ్రత!
→ వాయువో యత్ర లీయంతే,
→ మనో యత్ర విలీయతే,
→ యం లబ్ధ్వా చ అపరం లాభం మన్యతే న అధికం తతః,
→ యస్మిం స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే,
→ యత్ర ఉపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా,
→ యత్ర చ ఏవ ఆత్మనా ఆత్మానమ్ పశ్యన్
ఆత్మని తుష్యతి,
→ సుఖమ్ ఆత్యన్తికం యత్ తత్
"బుద్ధిగ్రాహ్యమ్, అతీంద్రియమ్",
→ ఏతత్ క్షర - క్షరాతీతమ్
'అనక్షరమ్' ఇతి ఈర్యతే,
→ క్షరః సర్వాణి భూతాని।
సూత్రాత్మా "అక్షరమ్" ఉచ్యతే।

క్షర అక్షరాతీత సూత్రాత్మ

ఓ సువ్రతా! బ్రహ్మదేవా! కేవలాత్మ (లేక) సూత్రాత్మ ఎట్టిదంటే....,

- ఎక్కడ బిందువు, నాదము, సోమ- సూర్య- అగ్ని -వాయువులు, (చూపు-రుచి-వినికిడి - రుచి -స్పర్శ మొ॥న) సర్వేంద్రియములు తిరిగి పుట్టింటికి చేరినట్లుగా 'లయము' పొందుచున్నాయో,
- ప్రాణశక్తి రూపమగు వాయువు, ఆలోచనాశక్తి రూపమగు మనస్సు తిరిగి ఎద్దానిలో విలీనము పొందుచున్నాయో..,
- ఏది లభించిన తరువాత ఇక ఈ జీవునికి ఇంక పొందవలసిన దంటూ మరింకేదీ కించిత్తు కూడా అంతకుమించినదై శేషించి ఉండదో..,
- ఏ స్థితినైతే ఈ జీవుడు తన యందు సిద్ధించుకున్న తరువాత ఇక గొప్పదుఃఖ సందర్భములలో కూడా వేదన, దిగులు చెందడో..,
- ఎచ్చట చిత్తము సంయోగము చెందుతూ నిరుద్ధము (నిరోధము) పొంది ఉపరమిస్తుందో, (ఉప్పుగడ్డ నీళ్లలో జారినప్పుడు అద్దాని ఆకారమువలె) ఉపశమిస్తుందో, సశాంతిస్తుందో,
- ఎప్పుడైతే జీవాత్మ పరమాత్మ దర్శనముచే అఖండాత్మత్వము పొంది పరమానందిస్తుందో..,
- ఇంద్రియములకు సంబంధించనిది, ఇంద్రియాతీతమైనది, బుద్ధిచేతనే ఆస్వాదించబడునది అగు ఏ ఆత్యంతిక సుఖము స్వయముగా అనుక్షణికమై అనుభూతమౌతుందో,

అదియే క్షర-అక్షరములకు కూడా అతీతమైన 'అనక్షరము' అనబడు స్వస్వరూపాత్మ!!

ఓ బ్రహ్మదేవా! ఇక్కడి సర్వ పాంచభౌతికమైన దృశ్యమంతా సర్వ జీవ-భేదములన్నీ నశించబోవుచున్నాయి. (యత్ దృశ్యమ్ తత్ నశ్యమ్). **పూదండలోని దారము వలె సర్వజీవులలో ఏకస్వరూప-అంతర్యామి యగుదానిని "అక్షరము"-అని అంటారు. అది క్షరము కాదు. నశించదు.**

---

4. అక్షరం పరమం బ్రహ్మ
నిర్విశేషం నిరంజనమ్।
అలక్షణమ్, అలక్ష్యం తత్।
(తత్) అప్రతర్క్యమ్, అనూపమమ్।
అపారపారమ్, అచ్ఛేద్యమ్।
అచిన్త్యమ్, అతినిర్మలమ్।
ఆధారం సర్వభూతానామ్।
అనాధారం, అనామయమ్।
అప్రమాణమ్, అనిర్దేశ్యమ్।

అట్టి అక్షరమగు పరబ్రహ్మము-సమస్తము లయించిన తరువాత కూడా శేషించినదై ఉంటుంది. కాబట్టి → **నిర్విశేషము;**

ఎట్టి దోషములు అద్దానిని స్పృశించజాలవు కాబట్టి → **నిరంజనము**

కథలోని పాత్రల లక్షణములు కథా రచయితకు ఆపాదించలేని రీతిగా → **అలక్షణము.**

అద్దానికి మరొక అన్యమగు లక్ష్యము ఏదీ లేదు. కాబట్టి **తత్ - అలక్ష్యమ్**

తర్క - వితర్కములచే అనుభవమయ్యేది కాదు. **అప్రతర్క్యము.**

ఉపమానము(Copmarative example) లేనిది. **అనూపము.**

అంతు దొరకనిది. **అపారపారమ్**

ఛేదము పొందనిది. **అచ్ఛేద్యము.**

అప్రమేయమ్, అతీన్ద్రియమ్।
అస్థూలమ్, అనణుః, (అ)హ్రస్వమ్।
అదీర్ఘమ్, అజమ్, అవ్యయమ్।
అశబ్ద స్పర్శ రూపః తత్,
అచక్షుః శ్రోత్ర నామకమ్।
సర్వజ్ఞం, సర్వగం, శాంతం॥

సర్వేషాం 'హృదయే' స్థితమ్।

- చింతనలకు జననస్థానము. అందుచేత చింతనలకు అందనిది. **అచిన్త్యము.**
- దోషరహితమైనది. **అతినిర్మలము.**
- సర్వజీవులకు **ఆధారము.**
- అద్దానికి ఆధారము మరొకటి ఏదీ లేదు. **అనాధారము.**
- అద్దాని యందు అన్యమై మరొకటేదీ కించిత్ కూడా లేదు. **అనామయము.**
- ప్రమాణములు ఏవీ సరిపోవు. **అప్రమాణము.**
- దేనికీ సంబంధించినది కాదు. **అప్రమేయము.**
- **స్థూలము** కాదు. **సూక్ష్మము** కాదు
- జన్మరహితము **అజము.**
- శబ్ద-స్పర్శ-రూప-రస-గంధ-చక్షు-శ్రోతములు కానట్టిది. **నిరవయమము.**
- నిర్వచించవీలు కాదు. **అనిర్దేశ్యము.**
- ఇంద్రియములకు విషయమే కాదు. **అతీంద్రియము**
- (అస్థూలమ్)। అణువు కూడా కాదు. చిన్నది కాదు. పెద్దది కూడా కాదు.
- వ్యయమనునది లేదు. **అవ్యయము.**
- ఆత్మ→ సర్వము ఎరిగి ఉన్నట్టిది. **సర్వజ్ఞము.**
- (కథారచయిత యొక్క భావనయే కథంతా నిండి ఉన్నట్లు, స్వప్నము తనదైనవాడు స్వప్నమంతా నిండి ఉన్నతీరుగా) ఆత్మ **సర్వగతము.**
- సర్వ హృదయములలో సర్వదా సంస్థితమై ప్రకాశించుచున్నట్టిది. **నిత్య ప్రకాశకము.**

---

5. **సుసంవేద్యం గురుమతాత్**
సుదుర్బోధమ్ అచేతసామ్।
నిష్కళం। నిర్గుణం।, శాంతమ్,
నిర్వికారమ్। నిరాశ్రయమ్।
నిర్లేపకం। నిరాపాయం।
కూటస్థమ్। -అచలం। ధృవమ్
జ్యోతిషామపి తత్ జ్యోతిః।
తమః పారే ప్రతిష్ఠితమ్।
భావ అభావ వినిర్ముక్తం
భావనామాత్ర గోచరమ్।
భక్తి గమ్యం పరం తత్త్వమ్
అన్తర్లీనేన చేతసా।
భావనామాత్రమేవ
అత్ర కారణం, పద్మసంభవ!

ఓ పద్మసంభవా! బ్రహ్మభగవన్! ఇంకా కూడా ఆత్మగురించి విను.
గురువుల (ఆత్మానుభవజ్ఞుల)బోధచే ఆత్మ సులభముగా తెలియగలదు. బుద్ధికుశలత లేకపోతే అది తెలియుటము బహుకష్టసాధ్యము. **సుదుర్బోధము.**
స్వస్వరూపమే అయి ఉన్న పరస్వరూపము.
కళంకరహితము. **నిష్కళము.**
ఒక రచయిత ఆతని రచనలోని ఏ పాత్ర యొక్క గుణములు కూడా - 'తనవి'గా కలిగి ఉండడు కదా! అట్లాగే ప్రపంచ రచనకు కారణమగుచూ కూడా- **ఆత్మ నిర్గుణము.**
పరమశాంతము. నిర్వికారము. నిరాశ్రయము.
ఆత్మ దేనిచేతనూ కప్పబడదు. **నిర్లేపము.**
అపాయము పొందునదికాదు. **నిరాపాయము.**
సర్వకాలములలోను, సర్వ అవస్థలలోను ఒకేతీరుగా ఉంటుంది. **కూటస్థము.**
ఒకచోట నుండి మరొకచోటికి కదలునది కాదు. **అచలము. ధృవము.**
ఆత్మజ్యోతిలన్నిటికీ కూడా **జ్యోతి.**
అంధకారమునకు ఆవల ప్రతిష్ఠితమైయున్నది. ఒకడు కళ్ళు మూసుకుంటే చీకటి. **ఆ చీకటిని కూడా చూచేదే ఆత్మ. (తమసః పరస్తాత్).**
ఆత్మ భావ-అభావముల నుండి విముక్తము. **అతీతము.**
ఆత్మనుభావనతోనే చూడగలము. **భావనామాత్రగోచరము.**
సర్వమునకు పరమైన అట్టితత్త్వము భక్తికి గోచరము. **భక్తిగమ్యము.**
బుద్ధిచే అంతర్లీనంగా తెలియవచ్చునది. **అంతర్లీనేన చేతసా!**
అద్దానిని అంతర్లీన భావన చేయుటమే కారణముగా **కలిగియున్నది.**
మరొక కారణము కలిగిలేదు. **భావనామాత్రమేవ అత్ర కారణమ్!**

6. యథా దేహాన్తర ప్రాప్తేః
కారణం భావనా నృణాన్,
విషయం ధ్యాయతః పుంసో,
విషయే రమతే మనః।
మామ్ అనుస్మరతః చిత్తం
మయ్యేవ అత్ర విలీయతే।

ఈ జీవుడు ఈ దేహమును కలిగి ఉండటానికి, దీనిని వదలి మరొక దేహము పొందటానికి కూడా కారణము ఆతనియొక్క స్వకీయ భావనాపరంపరలే!
ఈ జీవుడు విషయములను గురించి ధ్యానము చేస్తూ ఉండగా, ఆతని మనస్సు సదా విషయములందే రమించటం జరుగుచున్నప్పుడు విషయములందే దేహముల రాకపోకలను అనుభవంగా పొందుచున్నాడు. ఆతని చిత్తము (సర్వతత్త్వ స్వరూపుడనగు) నన్నే తలచుచూ ఉండగా నాయందే ఈ జీవుని చిత్తము విలీనము పొందగలదు. 'నేను' అను నిశ్చల స్మరణమునందే 'నాది' అనబడు సంచలనమంతా విలీనము పొందుచున్నది.

సర్వజ్ఞత్వం పరేశత్వం
సర్వ సంపూర్ణ శక్తితా,
అనన్త శక్తిమత్వన్చ
మత్ అనుస్మరణాత్ భవేత్।

నన్ను స్మరించుచుండగా ఈ జీవుడు స్వయముగా శివస్వరూపుడు అగుచున్నాడు. అటువంటి స్వస్వరూపాత్మ గురించి ఎరిగినవాడు - సర్వజ్ఞత్వము, పర- ఈశ్వరత్వము, సర్వ సంపూర్ణ శక్తిత్వము, పొందగలడు. అనంతాత్మశక్తి సమన్వితుడు అగుచున్నాడయ్యా!

చతుర్థో అధ్యాయము

చతుర్థ అధ్యాయము

"ఓం"

అయం ప్రపంచో బ్రహ్మైవాఽస్తి। న చ ఇతరమ్॥

1. చైతన్యస్య ఏకరూపత్వాత్
భేదో యుక్తో న కర్హిచిత్।
జీవత్వం చ తథా జ్ఞేయం
'రజ్జ్వాం సర్పగ్రహో' యథా।

'చైతన్యము' సర్వదా ఏకరూపమే కానీ, అద్దాని యందు భేదము అయుక్తమే। యుక్తమేకాదు. (భేదము లేదు).
మరి అఖండ చైతన్యమునందు ఈ జీవాత్మ ఎవరు? త్రాడులో పాము అగుపడటం ఎటువంటిదో... జీవత్వముగా చైతన్యమే అజ్ఞాన దృష్టిచే చూడబడుచున్నది.

రజ్జ్వ జ్ఞానాత్ తత్ క్షణేనైవ
యద్వత్ రజ్జుర్హి సర్పిణీ,
భాతి తద్వత్ చితిః సాక్షాత్
విశ్వాకారేణ కేవలా।

ఒకడు ఒక త్రాడును చూచి క్షణం కాలంలో ఆ త్రాడును 'పాము' అనుకొని, మరుక్షణం అనేక వికారములు పొందుచున్నాడు కదా!
అదేవిధంగా సాక్షాత్ చిత్ స్వరూపమగు ఈ కనబడేదంతా అనేక భేదములతో కూడిన విశ్వాకారముగా క్షణములో కనబడటం జరుగుతోంది.

ఉపాదానం ప్రపంచస్య
బ్రహ్మణో అన్యత్ న విద్యతే,
తస్మాత్ సర్వ ప్రపంచోఽయమ్
బ్రహ్మైవ అస్తి। - న చ ఇతరత్।

ఈ ప్రపంచమునకు బ్రహ్మమునకు వేరైన ఉపాదాన కారణము మరింకేదీ లేదు. అందుచేత ఈ సర్వప్రపంచము బ్రహ్మమే అయి ఉన్నది. మరింకేదీ అయి ఉండలేదు.
ప్రపంచము పొందుచున్న ఈ జీవుడు కూడా బ్రహ్మమే! ఆ జీవుని తన అంశగా కలిగి ఉన్నది. బ్రహ్మము అనగా? - "వ్యాపించునది, వ్యాపింపజేయునది" అని శబ్దార్థం.

2. వ్యాప్య-వ్యాపకతా మిథ్యా, సర్వమ్ ఆత్మేతి శాసనాత్।
ఇతి జ్ఞాతే పరే తత్త్వే, భేదస్య అవసరః కుతః?

అయితే, "సర్వము ఆత్మయే" అను శాసనము (Thump-Rule) ను అనుసరించి "వ్యాపింపజేయునది - వ్యాపించునది".. అను వివరణా వ్యవహారమంతా మిథ్యయే! ఈ విధంగా పరతత్త్వము తెలుసుకున్న తరువాత ఇక "జీవుడు - శివుడు; విశ్వముగా వ్యాపించునది - విశ్వమును వ్యాపింపజేయునది" - అను భేదముతో అవసరమేముంటుంది? ఆ భేదమే లేనిదగుచున్నది.

బ్రహ్మణః సర్వభూతాని, జాయన్తే పరమాత్మనః ।
తస్మాత్ "ఏతాని బ్రహ్మైవ భవంతి"
ఇతి విచిన్తయ।

సర్వభూతజాలము 'పరమాత్మ' యగు బ్రహ్మమునందే బయల్వెడలుచున్నది. **"అందుచేత వివిధంగా కనిపిస్తున్న భూతజాలమంతా (సర్వజీవులు) అఖండమగు బ్రహ్మమే"** అనే విషయము విచిన్తనము చేయాలి.

బ్రహ్మైవ సర్వనామాని, రూపాణి వివిధాని చ।
కర్మాణ్యపి సమగ్రాణి భాసన్తీవ - ఇతి భావయ!

ఈ దృశ్యంగా కనిపిస్తున్న సర్వకర్మ వ్యవహారములు, సర్వ నామములు, సర్వ రూపములు **ఈఈ విధంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ సర్వదా ఏకమగు బ్రహ్మమే అయి ఉన్నది** - అని భావించబడుగాక! **ఇదియే సత్యము. అనునిత్యమైనట్టి వాస్తవము.**

సువర్ణాత్ జాయమానస్య సువర్ణత్వన్-చ శాశ్వతమ్, బ్రహ్మణో జాయమానస్య బ్రహ్మత్వన్చ తథా భవేత్।	బంగారము "గాజులు, గొలుసులు, ఉంగరములు, అరవంకెలు" మొదలైన అనేక ఆభరణములుగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ వాటన్నిటిలో సువర్ణత్వమే సత్యము, శాశ్వతము కదా! అదేవిధంగా బ్రహ్మము నుండి బయల్వెడలుచున్న ఈ ప్రపంచమంతా కూడా 'బ్రహ్మత్వము' - అనునది సహజ స్వభావముగా కలిగియే ఉన్నది. -అన్యంగా అనిపించేదంతా సందర్భకల్పన మాత్రమే! ఊహించువానియొక్క ఊహాజనిత దృశ్యానుభవము వంటిదే! బ్రహ్మముయొక్క సమక్షములో 'నేను జీవుడను' - అనునది కల్పనామాత్రమే!
3. స్వల్పమపి అన్తరం కృత్వా జీవాత్మ పరమాత్మనోః, యః తిష్ఠతి స మూఢాత్మా భయం తస్యాపి భాషితమ్।	అందుచేత హే బ్రహ్మభగవాన్! (1) జీవాత్మ (2) పరమాత్మ - ఈ రెండింటిలో కొంచెము భేదము కల్పించుకొనినప్పటికీ కూడా, ఆతడు మూఢాత్ముడే అగుచున్నాడు. ఆతని పట్ల భయము ఉండనే ఉంటుంది.
యత్ అజ్ఞానాత్ భవేత్ ద్వైతమ్ 'ఇతరః' తత్ ప్రపశ్యతి, ఆత్మత్వేన తదా సర్వం న ఇతరః తత్ర చ అణ్వపి।	ఏది అజ్ఞాన కారణంగా (లోకములు, లోకపాలకులు, దైవము మొదలైన) ఇతరమును ద్వైతముగా చూస్తున్నాడో, అదంతా కూడా ఆత్మగానే చూడబడునుగాక! ఆత్మకు వేరుగా తత్ - ఇతరమై అణువంత కూడా ఎక్కడా ఏదీ లేదు.
అనుభూతోఽపి అయం లోకో వ్యవహారక్షమోఽపి సన్, అసత్‌రూపో, యథా స్వప్న ఉత్తర క్షణ బాధితః।	ఈ దృశ్యము, ఈ లోక వ్యవహారము - ఇదంతా కూడా ప్రత్యక్షంగా అనుభూతము అగుచూ ఉన్నప్పటికీ (లేక) వ్యవహారికమై కన్పట్టుచున్నప్పటికీ → ఇదంతా అసత్‌రూపమే! నిదుర లేచిన మరుక్షణం స్వప్నదృశ్యమంతా అదృశ్యమగు రీతిగా, ఈ జగత్ దృశ్యమంతా కూడా (1) దేహానంతరము (లేక) (2) ఆత్మజ్ఞానాంతరము బాధితమే అగుచున్నది. కల్పనంతా కల్పించువానియందే లయమును పొందుచున్నది.
స్వప్నే జాగరితం నాస్తి। జాగరే స్వప్నతా నహి। ద్వయమేవ లయే నాస్తి, లయోఽపి హి అనయోః న చ।	→ స్వప్నసమయంలో జాగ్రత్తు నాస్తి (లేనిది) అగుచున్నది. → జాగ్రత్తులో స్వప్నము నాస్తి. (లేనిది) అగుచున్నది. → లయ సమయంలో అవి రెండు లేకుండాపోతున్నాయి. అందుచేత స్వప్న జాగ్రత్తులు రెండూ కూడా స్వతఃగా లేవు. (ఆత్మజ్ఞానముచే) **జీవాత్మ-పరమాత్మ అను రెండూ లేనివై ఏకత్వము పొంది, కేవలాత్మయే శేషిస్తోంది.**
4. త్రయమేవ భవేత్ మిథ్యా గుణత్రయ వినిర్మితమ్। అస్య ద్రష్టా గుణాతీతో నిత్యో హి ఏష చిదాత్మకః।	'గుణత్రయము' అని పిలువబడుచున్న సత్వ-రజో-తమోగుణములచే ఈ జగదనుభవము నిర్మితమౌతోంది. అయితే, త్రిగుణములు గుణాతీతాత్మ సమక్షంలో మిథ్యయే అయి ఉన్నాయి. గుణాతీత దృష్టిచే అట్టి గుణాతీత చిదాత్మయే నిత్యము.
యద్వత్ మృది ఘటభ్రాంతిః, శుక్తౌ హి రజత స్థితిః, తద్వత్ బ్రహ్మణి జీవత్వం వీక్షమాణే వినశ్యతి।	ఏవిధంగా అయితే, **మట్టి** దృష్ట్యా **'మట్టి కుండ'** అను దానిలో కుండ భ్రాంతి మాత్రమే అయి ఉన్నదో.., (మట్టికి వేరు కాదో), ముత్యపు చిప్పలో 'వెండి' అనునది భ్రాంతి మాత్రమేనో, ... అదేవిధంగా **బ్రహ్మము** నందు కనబడుచున్న **జీవత్వము భ్రమ మాత్రమే. బ్రహ్మజ్ఞానముచే జీవత్వము అనబడునది సమూలంగా వినశ్యమగుచున్నది.**
యథా మృది 'ఘటో' నామ, కనకే కుండలాభిధా, శుక్తౌహి రజత ఖ్యాతిః 'జీవ' శబ్దః తథా పరే।	→ 'మట్టి కుండ'- అగుదానిలో 'కుండ' అనునది వలెను, → "బంగారపు కుండలము" - అనుదానిలో 'కుండలము' అనబడేవలెను, → "ముత్యపు చిప్పలో వెండి మెరుపు" - అను దానిలో వెండి వలెను, బ్రహ్మము నందు జీవుడు అనబడునది లోక ప్రసిద్ధమై ఉంటోంది. (ఈ జీవుడు బ్రహ్మమునకు వేరు కాదు).

యథైవ వ్యోమ్ని నీలత్వం, యథా నీరం మరుత్ స్థలే, పురుషత్వం యథా స్థాణౌ, తద్వత్ విశ్వం చిదాత్మని। యథైవ శూన్యో వేతాళో, గంధర్వాణాం పురం యథా, యథా ఆకాశే ద్వి-చంద్రత్వం, - తద్వత్ సత్యే జగత్ స్థితిః।	ఆకాశంలో నీలత్వము వలెను, యండమావులలో నీటి తరంగముల వలెను, చీకటిలో చూచిన బండరాయిలో దొంగ (పురుషుడు) కనబడినట్లు **చిదాత్మయందు 'విశ్వము' అనునది 'ఉన్నది'గా అగుచున్నది.** శూన్యములో భేతాళుడు (బాలునికి) స్ఫురించు తీరుగా, (ఊహాకల్పనలో) గంధర్వనగరము వలెను, (మెల్లకన్ను కలవానికి) ఆకాశంలో రెండవ చంద్రుడు కనిపించునట్లుగా.., **ఈ జగత్తు సత్యమే అని అజ్ఞాన దృష్టికి అనిపించుచూ స్థితించుచున్నది.**
యథా తరంగ కల్లోలైః, జలమేవ స్ఫురతి అలమ్, ఘటనామ్నా యథా పృథ్వీ, పట నామ్నా హి తన్తవః, జగత్ నామ్నా చిత్ ఆభాతి, సర్వం బ్రహ్మైవ కేవలమ్।	ఏవిధంగా అయితే, నిశ్చలజలంతో కల్లోలితంగా కనిపించే తరంగాలు ప్రదర్శితమై కనిపిస్తూ ఉన్నాయో, మట్టియే 'ఘటము (కుండ)' అను పేరుతో ఏ విధంగా లోక ప్రసిద్ధమై ఉంటోందో... ప్రత్తిధారవుపోగులే వంచ, ఉత్తరీయము'' మొదలైనవిగా కనబడుచున్నాయో, ... చిత్‌యే, 'జగత్తు' అను పేరుతో చెప్పబడుచున్నది. సర్వము సర్వదా కేవలము **"బ్రహ్మమే"** - అయి ఉన్నది.
5. యథా వన్ధ్యా సుతో నాస్తి, యథా నాస్తి మరౌ జలమ్, యథా నాస్తి నభో వృక్షః, తథా నాస్తి జగత్ స్థితిః।	గొడ్రాలికి రెండవ కుమారుడు ఉంటాడా? మృగతృష్ణలో (ఎండమావులలో) నీరుంటుందా? ఎక్కడైనా 'ఆకాశవృక్షము' అనునది ఉంటుందా? నీలాకాశంలో వృక్షము ఎట్లా? అట్లాగే **జగత్తుకు స్థితియే లేదు.**
గృహ్యమాణే ఘటే యద్వత్ మృత్తికా భాతి వై బలాత్, వీక్షమాణే ప్రపంచే తు బ్రహ్మైవ ఆభాతి భాసురమ్।	"మట్టికి వేరుగా కుండగా ఏమున్నది?" అని గ్రహించుటకై సిద్ధమగువానికి "అంతా మట్టియే! మట్టియే కుండ అయి ఉన్నది" - అని తెలియవస్తోంది కదా! ఈ "ప్రపంచముగా ఉన్నది ఏది?" అని పరిశీలించి చూస్తే, **ఇదంతా బ్రహ్మమే అయి భాసిస్తోంది.**
సదైవ ఆత్మా విశుద్ధోఽస్మి హి, అశుద్ధో భాతి వై సదా, యథైవ ద్వివిధా రజ్జుః జ్ఞానినో - అజ్ఞానినో అనిశమ్।	నిత్య నిర్మలము, శుద్ధము అగు ఆత్మయే ఎప్పుడో ఒక సమయంలో అశుద్ధమైనదానివలె అగుపిస్తోంది, జ్ఞానికి ఏది శుద్ధబ్రహ్మముగా, అజ్ఞానికి ఏది అశుద్ధబ్రహ్మముగా కనిపిస్తుందో,.. అది ఎటువంటిదంటే→ ఒకే త్రాడు- **తెలిసినవానికి త్రాడుగాను, తెలియనివానికి పాముగాను** అగుపించటం వంటిది.
యథైవ మృణ్మయః కుమ్భః తద్వత్ దేహోఽపి చిన్మయః ఆత్మ-అనాత్మ వివేకో అయం వృథైవ క్రియతే బుధైః।	కుంభము (కుండ) సర్వదా మృణ్మయము (మట్టిచే మయము) అయినట్లే. ఈ దేహము సదా చిన్మయమే! (అనగా, వాస్తవానికి ఈ దేహము మృణ్మయము కాదు). 'ఇది ఆత్మ- ఇది అనాత్మ' అనే వివేకముతో కూడిన విభజన బుధులచే చేయబడటము కూడా వృధాయే! ఎందుకంటే ఆత్మయే ఉన్నది. అనాత్మ అనునదే వస్తుతః లేదు. ఉన్నదాని నుండి 'లేనిది' విడదీసి విడమర్చి చెప్పుకోవలసిన పనేమున్నది?
సర్పత్వేన యథా రజ్జూ, రజతత్వేన శుక్తికా, వినిర్ణీతా విమూఢేన దేహత్వేన తథా ఆత్మతా॥	**త్రాడు యొక్క రజ్జుత్వము (పాముగా కనిపించటము),** **ముత్యపు చిప్పలో రజతత్వము (వెండి కనిపించటము),** **నిర్ణయించబడుచున్న తీరుగా - మూఢునిచే ఆత్మ దేహరూపమగుచున్నట్లుగా నిర్ణయించుకోబడుచున్నది.**

ఘటత్వేన యథా పృథ్వీ,
జలత్వేన మరీచికా,
గృహత్వేన హి కాష్ఠాని,
ఖడ్గత్వేనైవ లోహతా,
తద్వత్ ఆత్మని దేహత్వం
పశ్యతి →అజ్ఞానయోగతః॥ ఇతి॥
ఇతి చతుర్థో అధ్యాయః॥

మట్టిలో కుండ ఉన్నట్లు,
మరీచిక (యండమావులలో)నీరు ఉన్నట్లు,
కొయ్య నిర్మిత గృహంలో కొయ్య (wood) ఇల్లుగా అగుచున్నట్లు,
ఇనుము ఖడ్గముగా అగుచున్నట్లు,
అజ్ఞాన యోగము చేత మాత్రమే ఆత్మయందు దేహత్వము (అజ్ఞానిచే) చూడబడుచున్నది. (అవన్నీ ఆవిధంగా అగుటయే లేదు. అట్లాగే ఆత్మ జీవుడుగా అవటమే లేదు).

ఇతి చతుర్థోధ్యాయము

పంచమో అధ్యాయః

ఓం॥
1. శ్రీశంకరౌవాచ:
ఓం। పునః యోగం ప్రవక్ష్యామి
గుహ్యం బ్రహ్మస్వరూపకమ్।
సమాహిత మనా భూత్వా
శృణు బ్రహ్మన్! యథాక్రమమ్।

పంచమో అధ్యాయః-యోగాభ్యాసము

శ్రీశంకర భగవానులు : హే బ్రహ్మన్! ఓ హిరణ్యగర్భా! చతుర్ముఖ బ్రహ్మభగన్! జగత్ పితామహా! మరల మనము బ్రహ్మస్వరూపకమగు 'యోగము' గురించి మరికొన్ని విశేషాలు చెప్పుకుంటున్నాము. వినండి.

ఇప్పుడు ఆయా యథాక్రమము (The sequential path)గా చెప్పుకుంటున్నాము. **'సర్వసమత్వ దర్శనము'** అనే గుణ విశేషముతో సమాహిత చిత్తులై వినండి.

దశ ద్వారపురం దేహమ్,
దశ నాడీ మహా పథమ్,
దశభిః వాయుభిః వ్యాప్తం,
దశేంద్రియ పరిచ్ఛదమ్,

ఈ దేహము ఎటువంటిది?

→ 10 ద్వారములు గల పురము - (2 కళ్లు; 2 చెవులు; 1 నోరు '2' ముక్కు పుటములు; గుదము; శిశ్నము; బ్రహ్మరంధ్రము)

→ దశ (10) నాడులతో కూడిన మహాపథము కలిగి ఉన్నది. (ఇడ; పింగళ; సుషుమ్న; (సుషుమ్న నుండి) అలంబుస, కుహూ నాడులు; (సుషుమ్నకు దక్షిణంగా) గల పింగళ, (మధ్యగా) పూస; పయశ్విని; సుషుమ్నకు (పశ్చిమంగా) సరస్వతీ; శంఖిణి; గాంధారి; హస్తి జిహ్వా; విశ్వదర → దశ(10) వాయువులతో వ్యాప్తమై యున్నది).

దశ వాయువులు

('5' ప్రాణములు = ప్రాణ అపాన వ్యాన ఉదాన సమానములు

'5' ఉపప్రాణములు = నాగము; కృకరము, కూర్మము, ధనంజయము, దేవదత్తము).

→ దశ (10) ఇంద్రియములచే ఆచ్ఛాదితమై అతికించబడి ఉన్నది.

జ్ఞానేంద్రియములు = శ్రోత్రము (చెవులు) త్వక్కు (చర్మము); చక్షువులు (కళ్ళు); జిహ్వ (నోరు), ఘ్రానేంద్రియము (ముక్కు)

కర్మేంద్రియములు : వాక్ ఇంద్రియము; హస్తేంద్రియము; పాదములు; ఉపస్థ; పాయ్వుంద్రియము;

షడాధారాపవరకం,
షడన్వయ మహావనమ్,
చతుష్పీఠ సమాకీర్ణం,
చతురామ్నాయ దీపకం,
బిన్దు నాద మహాలింగం,
విష్ణు లక్ష్మీ నికేతనమ్।

ఇంకా ఈ శరీరము...,

→ షట్(6) ఆధారములు అనే మునుగు కలిగియున్నట్టిది (మూలాధారము; స్వాధిష్ఠానము; మణిపూరకము; అనాహతము; విశుద్ధము; ఆజ్ఞా);

→ షట్ (6) అన్వయములు కలిగిన మహావనము. (**చెప్పటము; వినటము; మాట్లాడటము, రుచిచూడటము; చూడటము; సమన్వయించుకోవటము**).

4 పీఠములచే సమాకీర్ణమైయున్నది (స్థూల; సూక్ష్మ; కారణ; మహాకారణ)

... దేహం విష్ణ్వాలయం ప్రోక్తం,
సిద్ధిదం సర్వ దేహినామ్॥

4 ఆమ్నాయములచే ఉద్దీపితమైయున్నది.
(వేదము; సంప్రదాయము; ఉపదేశము; పరిశీలన)
బిందు-నాదములచే మహాలింగస్వరూపము
విష్ణువు (ఉనికి) - లక్ష్మీ (జ్ఞానముల) సమేతము
సర్వ దేహులకు సిద్ధిని ప్రసాదించునదై, ఈ దేహమే "విష్ణ్వాలయము" అనబడుతోంది.

ఇంకా ఈ దేహంలో షట్ చక్రాలు ఉన్నాయి.

గుద-మేఢ్రాన్తరాళస్థం, మూలాధార త్రికోణకమ్ △
శివస్య జీవరూపస్య, స్థానం తద్ధి ప్రచక్షతే।
- యత్ర 'కుండలినీ' నామ 'పరాశక్తిః' ప్రతిష్ఠితా,
- యస్మాత్ ఉత్పద్యతే వాయుః,
- యస్మాత్ వహ్నిః ప్రవర్తతే,
- యస్మాత్ ఉత్పద్యతే హంసో,
- యస్మాత్ నాదః ప్రవర్తతే,
- యస్మిన్ విలీయతే హంసో,
- యస్మాత్ ఉత్పద్యతే మనః,
.. తత్ ఏతత్ కామ రూపాఖ్యం
పీఠం, కామఫలప్రదం,

(1) మూలాధారము :
గుదము - మేఢ్రముల అంతరముగా త్రికోణకము అగు **"మూలాధార చక్రము"**.. ఏర్పడియున్నది.
"ఈ మూలాధారము జీవరూపుడుగా ఉన్న శివునికి స్థానము" - అని చెప్పబడుచున్నది.
ఈ మూలాధారచక్రము ఎట్టిది?
→ ఎక్కడ 'కుండలినీ' అను పేరు గల పరాశక్తి ప్రతిష్ఠితమైయున్నదో,
→ ఎక్కడ వాయువు ఉత్పన్నమగుచున్నదో,
→ దేనివలన అగ్ని దేహములో ప్రవర్తనశీలమగుచున్నదో..,
→ దేనియందు 'హంస' (సోఽహమ్) రూప కదలిక ఉత్పన్నమగుచున్నదో,
→ దేనియందు 'నాదము' ప్రవర్తించుచున్నదో,
→ దేనియందు హంస (ఊపిరి)విలీనము పొందుచున్నదో..,
→ దేనియందు ఆలోచనారూపమగు మనస్సు ఉత్పన్నమగుచున్నదో..,
అదియే **'కామరూపము'** అని, **'కామఫలప్రదము'** అని చెప్పబడుచున్న **చక్రస్థానము.**

స్వాధిష్ఠాన ఆహ్వాయం చక్రం
లింగం మూలం షడశ్రకమ్॥

(2) స్వాధిష్ఠాన చక్రము : లింగ మూలమున ఉన్నది, 6 కోణములు గలది.

2\. నాభిదేశే స్థితం చక్రం
దశారం మణిపూరకం।

(3) మణిపూరకచక్రము : నాభి (బొడ్డు) స్థానములో ఉన్నట్టిది. 10 రెక్కలు (కోణములు) కలిగినది.

ద్వాదశారం మహాచక్రం
హృదయే చ అపి అనాహతమ్।
తదేతత్ 'పూర్ణగిరి'-ఆఖ్యం
పీఠం, కమల సంభవ!

(4) అనాహత చక్రము : హృదయ స్థానమున ఉన్నట్టిది.
12 రెక్కలు (రేకులు) కలిగి ఉన్నట్టిది.
దీనిని **"పూర్ణ గిరిపీఠం"** అని కూడా అంటారు.

కంఠకూపే 'విశుద్ధాఖ్యం', యత్ చక్రం షోడశాశ్రకమ్।
'పీఠం' జాలంధరం' నామ, తిష్ఠతి అత్ర, చతుర్ముఖ!
'ఆజ్ఞా' నామ భ్రువోః మధ్యే
ద్విదళన్ చక్రమ్ ఉత్తమమ్।
ఉడ్యాణాఖ్యం మహాపీఠమ్
ఉపరిష్టాత్ ప్రతిష్ఠితమ్।
స్థానాని ఏతాని దేహేఽస్మిన్
శక్తిరూపం ప్రకాశతే।

(5) విశుద్ధ చక్రము : కంఠమూలస్థానములో సంస్థితమైయున్నది. '16' రేకులతో ప్రకాశించుచున్నది.
ఓ చతుర్ముఖా! ఇక్కడ చతుర్ముఖము అయినట్టి **'జాలంధరము'** అనే పీఠము ప్రతిష్ఠితమైయున్నది.
(6) ఆజ్ఞాచక్రము : భ్రూమధ్య స్థానమున ఉన్నట్టిది. రెండు దళములు గల ఉత్తమ చక్రము ఉన్నది.
ఉడ్యాణ మహాపీఠము : ఇది భ్రూమధ్యకు పైభాగంగా (Fore face) ప్రతిష్ఠితమై యున్నది.
దేహమునందు ఇవన్నీ శక్తిరూపాలుగా ప్రకాశితము అగుచున్నాయి.

చతురస్రా ధరణీ ఆదౌ **'బ్రహ్మా' తత్ర అధి దేవతా।**	**అధిదేవతా నిర్ణయము** **ధరణీ (భూ)** : పంచభూతములలో మొదటిది. **చతురస్ర** మండలాకారము **అధి దేవత = బ్రహ్మదేవుడు (బ్రహ్మ)**
అర్ధ చంద్రాకృతి జలం **'విష్ణుః' తస్య అధి దేవతా।**	**జలము (ఆపః):** ఆకృతి = **అర్ధచంద్రాకృతి** మండలాకారము. (Half Solid) **అధి దేవత = విష్ణువు**
త్రికోణ మండలం వహ్నౌ **'రుద్రః' తస్య అధి దేవతా।**	**అగ్ని (వహ్ని) :** త్రికోణమండలాకారము **అధిదేవత = రుద్రుడు.**
వాయోః బింబస్తు షట్కోణమ్ **సంకర్షో అత్ర అధి దేవతా।**	**వాయు బింబము : షట్కోణ** మండలాకారము. **అధి దేవత = సంకర్షణుడు.**
ఆకాశ మండలం వృత్తం **పరవస్తు అధి దేవతా।**	**ఆకాశము : వృత్త** మండలాకారము. **అధి దేవత= పరదేవత; పరతత్త్వము। పరమాత్మ!**
నాద రూపం భ్రువోః మధ్యే **మనసో మండలం విదుః।** **'శాంభవ స్థానం' ఏతత్** **తే వర్ణితం, పద్మసమ్భవ!**	**ఓ పద్మసంభవా!** భ్రూమధ్య ఆకాశంలో నాదరూపమగు **'మనోమండలము'** ఉన్నది. ఇది గమనించ బడుగాక! అది 'శాంభవీ స్థానము' అని అభివర్ణితము అయి ఉన్నది.
3. అతఃపరం ప్రవక్ష్యామి **నాడీ చక్రస్య నిర్ణయమ్।** **మూలాధార త్రికోణస్థా** **సుషుమ్నా ద్వాదశాన్తగా।** **మూలార్థఛిన్న వంశాభా** **'బ్రహ్మనాడి' ఇతి సా స్మృతా।** **ఇడా చ పింగళా చ ఏవ** **తస్యాః పార్శ్వే ద్వయ స్థితే।** **విలంబినామ్ అనుస్యూతే** **నాసికాన్తమ్ ఉపాగతే।**	ఓ బ్రహ్మభగవాన్! ఇక మనము నాడీ చక్రముల నిర్ణయము గురించి చెప్పుకుంటున్నాము. **నాడీ చక్రము** త్రికోణాకారమగు మూలాధారము నుండి **'సుషుమ్న'** అను నాడి - ద్వాదశాంతగతమైన (బ్రహ్మకపాలము 12 అంగుళముల వరకు) విస్తరించినదై ఉన్నది. → మూలాధారంలో సుషుమ్న సగము తెగ గొట్టబడిన వెదురుపుల్ల వలె ఉంటోంది. ఇది బ్రహ్మరంధ్రము వరకు విస్తరించి యున్నది. కాబట్టి **'బ్రహ్మనాడి'** అని పిలువబడుతోంది. అట్టి సుషుమ్న నాడికి ఇరువైపులా (కుడివైపుగా) **పింగళనాడి,** (ఎడమవైపుగా) **ఇడనాడి** ఉన్నాయి. ఈ పింగళనాడిని అనుసరిస్తూ మరొక నాడి నాశిక (ముక్కు) చివర (ముక్కుకు పైభాగము) వరకు విస్తరించి, **'విలంబిని'** అని పిలువబడుచున్నది.
ఇడాయాం హేమరూపేణ **వాయుః హేమేన గచ్ఛతి।** **పింగళాయాస్తు సూర్యాత్మా** **యాతి దక్షిణ పార్శ్వతః।** **'విళంబిని' ఇతి యా నాడీ** **వ్యక్తా నాభౌ ప్రతిష్ఠితా।**	ఇడ హేమ (బంగారు) ఛాయ కలిగినదై, ఇద్దాని యందు వాయువు హేమరూపంగా సంచారము కలిగియున్నది. ఇక పింగళానాడి సూర్యాత్మకమై సుషుమ్నకు కుడివైపుగా ఉన్నది. **'విలంబినీ'** అని పిలువబడు నాడి వ్యక్తముగా నాభీ ప్రదేశము నందు ప్రతిష్ఠితమై యున్నది.
తత్ర నాడ్యః సముత్పన్నాః **తిర్యక్-ఊర్ధ్వమ్ - అధోముఖాః।** **తత్ 'నాభిచక్రం' ఇత్యుక్తం** **కుక్కుటాండమివ స్థితమ్।**	అట్టి నాడి (బొడ్డు) ప్రదేశము నందు అనేక ఉప-నాడులు ఉత్పన్నమై అడ్డముగాను, పైకి, క్రిందకు విస్తరించినవై ఉన్నాయి. అనేక నాడులు బయల్వెడలు నాభిస్థానము. కోడిగ్రుడ్డు ఆకారంగా ఉన్నదై, **'నాభిచక్రము'** అని పిలువబడుతోంది.

'గాన్ధారీ' 'హస్తి జిహ్వా' చ, తస్మాత్ నేత్రద్వయం గతే 'పూషా' చ 'అలంబుసా' చ ఏవ, శ్రోత్ర ద్వయమ్ ఉపాగతే।	"గాంధారి" "హస్తిజిహ్వా" అను నాడులు నాభినుండి రెండు కళ్ల వరకు విస్తరించి ఉన్నాయి. 'పూషా', 'అలంబుసా' నాడులు చెవులలోని స్థానమును పొంది ఉన్నాయి.
'శూరా' నామ మహానాడీ, తస్మాత్ భ్రూమధ్యమ్ ఆశ్రితా। 'విశ్వోదరీ' తు యా నాడీ, సా భుంక్తే అన్నం చతుర్విధమ్। 'సరస్వతీ' ఇతి యా నాడీ, సా జిహ్వాన్తం ప్రసర్పతి।	'శూరా' అని పిలువబడే మరొక మహా నాడి (నాభి నుండి) భ్రూమధ్యస్థానము వరకు విస్తరించి ఉన్నది. 'విశ్వోదరి' అనే ఇంకొక నాడి నోటిలో ఉండి భక్ష్య - భోజ్య - లేహ్య-చోష్య చతుర్విధములైన అన్నమును పచనము చేస్తోంది. సరస్వతీ నాడి నాలుక చివరి వరకు ప్రసరించినదై ఉన్నది
'రాకాహ్వయా' తు యా నాడీ పీత్వా తు సలిలం క్షణాత్। క్షుతమ్ ఉత్పాదయేత్ ఘ్రాణే, శ్లేష్మాణం సఞ్చినోతి చ। కణ్ఠ కూప-ఉద్భవా నాడీ 'శంఖిని' ఆఖ్యా అధోముఖీ, అన్నసారం సమాదాయ మూర్ధ్ని సంచినుతే సదా।	'రాకాహ్వయా' నాడి క్షణంలో నీటిని త్రాగటానికి ఉపయోగిస్తోంది. ఈ నాడి ముక్కు నందు క్షతము (తుమ్ము) కలిగిస్తూ, శ్లేష్మజనకము అయి ఉంటోంది. కంఠ కూపమున పుట్టిన నాడి 'శంఖిణి' అని పిలువబడుచూ, అధోముఖముగా ప్రవర్తన శీలమగుచున్నది. ఆ శంఖినీ నాడి అన్నసారమును స్వీకరించి, సారరసమును మూర్ధ్నియందు ఎప్పుడూ కూడబెట్టుచున్నది.
4. నాభేః అధోగతాః తిస్రో నాడయస్స్యుః అధో ముఖాః। మలం త్యజేత్ 'కుహూ' నాడీ। మూత్రం ముఞ్చతి 'వారుణీ'। చిత్రాఖ్యా సీవనీ నాడీ, శుక్ల మోచనకారిణీ। 'నాడీ చక్రం' ఇతిప్రోక్తమ్॥	నాభికి క్రిందగా '3' నాడులు అదోముఖములై ఉన్నాయి. 'కుహూ' నాడి మలత్యాజ్యమును, 'వారుణీ' నాడి మూత్ర విసర్జనమును నిర్వర్తిస్తూ ఉన్నాయి. 'చిత్రఖ్యా' అనే సీవనీ నాడి శుక్ల విమోచనమునకు కారణమగుచున్నది. ఇవన్నీ 'నాడీచక్రము'లో అమర్చబడినవై ఉన్నాయి.
బిందురూపమ్ అతఃశృణు।	**బిందురూపము-పంచాగ్న్యోపాసన** బ్రహ్మ భగవాన్! ఇప్పుడు 'బిందురూపము' గురించి వినండి.
బిన్దు రూపం 5. 'స్థూలం', 'సూక్ష్మం' 'పరం' చ ఏతి త్రివిధం బ్రహ్మణో వపుః। → స్థూలం శుక్లాత్మకం బిన్దు। → సూక్ష్మం పంచాగ్ని రూపకమ్। → సోమాత్మకః పరః ప్రోక్తః సదా సాక్షీ సదా అచ్యుతః॥	**బిన్దు రూపవివరణ..** బ్రహ్మము యొక్క శరీరములు మూడు విధములు.. స్థూల శరీరము → శుక్లాత్మకమైన బిందురూపము సూక్ష్మ శరీరము → పంచాగ్నిరూపకము పరశరీరము → సోమాత్మకము (ప్రకృతితో కూడినది) ఇది సమస్తమునకు సాక్షి. సర్వదా చ్యుతిలేని అచ్యుతరూపము.
పాతాళానామ్ అధో భాగే 'కాలాగ్నిః యః ప్రతిష్ఠితః, స 'మూలాగ్నిః' శరీరే - అస్మిన్, యస్మాత్ నాదః ప్రజాయతే।	**పంచాగ్నులు** బ్రహ్మము ఎల్లప్పుడు సాక్షి అయి, చ్యుతి ఏ మాత్రము లేనిదై ఉన్నది. **(1) కాలాగ్ని - మాలాగ్ని** : అధోలోకములగు పాతాళములో ఏ కాలాగ్ని సంప్రతిష్ఠితమై యున్నదో, అదియే ఈ పాంచభౌతిక శరీరములో కూడా సంప్రతిష్ఠితమై యుండగా అది మాలాగ్ని అనబడుతోంది. అద్దాని నుండి 'నాదము' బయల్వెడలుచూ ఉన్నది.
'బడబాగ్నిః' శరీర స్థో హి, అస్థి మధ్యే ప్రవర్తతే, కాష్ఠ-పాషాణయోః వహ్నిహిః అస్థి మధ్య స్థితో యథా,	**(2) బడబాగ్ని - పార్థివము** : - కాష్ఠము (కొయ్య), పాషాణము (రాయి)లో ఏ విధంగా అగ్ని సంస్థితమై యున్నదో, అట్లాగే శరీర మధ్యగా అస్థికలలో (బొమికలలో) అగ్ని సంస్థితమై ప్రవర్తన శీలమగుచున్నది.

కాష్ఠ పాషాణజో వహ్నిః
'పార్థివో' గ్రహణం గతః।
అంతరిక్ష గతో - వహ్నిః
'వైద్యుతః', స్వాంతరాత్మకః।

కొయ్య- రాయిల నుండి జనిస్తున్న అగ్నిని **'పార్థివము'** అని అంటారు.

(3) వైద్యుతాగ్ని - స్వ-అంతరాత్మకము : అంతరిక్షములో ఉన్న అగ్ని → **వైద్యుతము (విద్యుత్-మెరుపు శరీరము).** ఇది స్వఅంతరాత్మకముగా కూడా దేహములో ఉన్నది.

నభస్థః సూర్యరూపోఽ అగ్నిః
'నాభి మండలమ్'→ ఆశ్రితః।
విషం వర్షతి సూర్యోఽ సౌ
స్రవతి అమృతమ్ ఉన్ముఖః।

(4) సూర్యాగ్ని-అమృతవర్షిణి : ఆకాశములోని సూర్యరూపముగా ఉన్న అగ్నియే - ఈ దేహములో నాభి మండలమును కూడా ఆశ్రయించి ఉన్నది. సూర్యుడు విషమును వర్షించు స్వభావము కలిగి యుండి కూడా, నాభి వద్ద ఉన్ముఖుడై అమృతమును వర్షించుచున్నారు.

తాలుమూలే స్థితః చంద్రః
సుధాం వర్షతి అధోముఖః।
భ్రూమధ్య నిలయో బిన్దుః
'శుద్ధ స్ఫటిక సన్నిభః', మహావిష్ణోశ్చ దేవస్య
తత్ 'సూక్ష్మం రూపం' ఉచ్యతే॥

(5) చంద్రమసాగ్ని - సుధాసారాభివర్షిణి : తాలుమూలమున సంస్థితుడైన చంద్రుడు అధోముఖముగా సుధను వర్షించుచున్నారు.

భ్రూమధ్యలో **బిందువు** ఉన్నది. అది శుద్ధస్ఫటికము వలె ప్రకాశమానమైయున్నది. అట్టి భ్రూమధ్యమున గల బిందువు **"మహావిష్ణువు యొక్క సూక్ష్మరూపము"** అని చెప్పబడుచున్నది.

6. ఏతత్ పంచాగ్ని రూపం యో
భావయత్ బుద్ధిమాన్ ధియా,
తేన భుక్తం చ, పీతం చ
'హుతమ్' ఏవ। న సంశయః।
సుఖ సంసేవితం స్వప్నం
సు జీర్ణమ్ ఇతి భోజనమ్।

స్థూలము → శుక్లాత్మకము; బిందురూపము

సూక్ష్మాగ్ని = (1) నాదజనన స్థానమగు కాలాగ్ని = **"మూలాగ్ని"** (2) అస్థి (బొమికల) మధ్య గల బడబాగ్ని / **పార్థివాగ్ని** (3) అంతరిక్ష వైద్యుతాగ్ని, స్వాంతరాత్మాగ్ని (4) నాభి ప్రదేశంలో సూర్యరూపాగ్ని (5) తాలు మూలంలో చంద్రరూపాగ్ని - శరీరంలోని ఈ పంచాగ్నులను - తింటూ, త్రాగుతూ ఉన్నప్పుడు సమయములలో కూడా ఏ యోగాభ్యాసి అయితే బుద్ధిమంతుడై ధీశక్తితో → భావనాపూర్వకంగా ఉపాసిస్తూ ఉంటాడో, - ఆతని "తినటము, త్రాగము" కూడా "యజ్ఞహుతము"తో సమానం. సంశయము లేదు - స్వప్నము భోజనము సుఖమయమౌతాయి.

యోగాభ్యాసము

శరీర శుద్ధిం కృత్వా ఆదౌ,
'సుఖమాసనమ్' ఆస్థితః।
పాణస్య శోధయేత్ మార్గం,
రేచ పూరక కుంభకైః।
గుదం ఆకుంచ్య యత్నేన
మూలశక్తిం ప్రపూజయేత్।

యోగాభ్యాసము

ఆత్మతో సం-భావనా యోగము సిద్ధించటానికి ఈ జీవుడు యోగాభ్యాసమును ఆశ్రయించాలి.

(1) శరీరశుద్ధి : మొట్టమొదట శరీర శుద్ధి కావాలి. అందుకు నియమితమైన నిద్ర, తేలికగా అరిగే ఆహారము స్వీకరించనారంభించాలి.

(2) సుఖాసనమ్: శరీర శుద్ధిని అభ్యసిస్తూ ఇక దేహము అధిక కాలము.. ధ్యాన- యోగాభ్యాసములకు అనువుగా ఉండే సుఖాసనము స్వీకరించసాగాలి.

(3) ప్రాణశోధనము : 'ప్రాణ నిరోధము'నకు ప్రాణమును ఉపాసనా వస్తువుగా ఉపయోగించుకోవాలి. ప్రాణనియామకము ద్వారా బుద్ధిని పరిశుద్ధ పరచుకొనుటకై **ప్రాణశోధన విధానము లైనట్టి రేచక - పూరక - కుంభకములను అవలంబించాలి.**

నాభౌ లింగస్య మధ్యే తు
ఉద్యాణాఖ్యన్చ బన్ధయేత్।
ఉడ్డీయ యాతి తేనైవ
శక్తితః ఉద్యాణపీఠకమ్।

కుండలినీ ఉపాసన : గుద స్థానంలో ఇచ్ఛ - ప్రజ్ఞాశక్తుల రూపమగు కుండలినీ శక్తి సంప్రదర్శితమై యున్నది. అట్టి మూలాధారంలో ప్రక్షిప్తమైయున్న మూలశక్తిని) బాగుగా ఉపాసించాలి. ప్రపూజించాలి.

ఉడ్డీయాణము : (1) మూలాధారంలో ఉన్న కుండలినీ శక్తిని - ఉత్

కథం సంకోచయేత్ కించిత్
బన్ధో 'జాలంధరో' హి అయమ్॥
బంధయేత్ ఖేచరీ ముద్రాం
దృఢచిత్తః సమాహితః।
కపాల వివరే జిహ్వా
ప్రవిష్టా విపరీతగా।
భ్రువోః అంతర్గతా దృష్టిః
ముద్రా భవతి 'ఖేచరీ'।
ఖేచర్యా ముద్రితం యేన
వివరం 'లంబిక–ఊర్ధ్వతః'।

-డీయాణము → ప్రయత్న పూర్వకంగా గుద - ఆకుంచన ద్వారా నాభి-లింగములను బంధించటము. శక్తిని మూలాధారం నుండి పైకి అభ్యాస బలముతో తెచ్చి లింగ-నాభిల మధ్య నిలిపి ఉంచటము.

(2) అట్టి స్వాధిష్ఠాన - మణిపూరకముల మధ్య "ఉడ్యాణపీఠము" → అని అంటారు.

జాలంధరముద్ర : ఇప్పుడిక గాలిని పైకి పీల్చుట ద్వారా కంఠమును సంకోచింపజేయాలి. ఇది జాలంధరముద్ర.

ఖేచరీముద్ర : (1) పళ్లు కలువకుండా నాలుకను దవడకు తాకించుచూ, క్రమంగా నాలుకను మడతగా దవడలో భాగమును స్పృశించి ధారణ చేయటం. (ఇట్టి అభ్యాసముచే నాలుక యొక్క చిట్టచివర) విపరీతంగా వెళ్లి కపాల కుహరము (క్రింద రంధ్రము)న ప్రవేశింపజేయటము. (2) అప్పుడిక ధ్యాసను భ్రూమధ్య స్థానంలో నిలిపి ఉంచాలి. ఇదియే **ఖేచరీ ముద్ర**. పై వివరస్థానము ఖేచరీముద్రితం అవుతుంది. (కొండ నాలుకకు చివరగా ఉన్న రంధ్రమును మడచిన నాలుక చివరతో మూసి ఉంచి, ధ్యాసను భ్రూమధ్యలో నిలపటం ఖేచరీ ముద్ర).

న పీయూషం పతతి అగ్నౌ
న చ వాయుః ప్రధావతి।
న క్షుధా న తృషా నిద్రా
నైవ ఆలస్యం ప్రజాయతే।
న చ మృత్యుః భవేత్ తస్య
యో ముద్రాం వేత్తి ఖేచరీమ్।

"అట్టి - నాలుకను మడచి, కొండనాలుకను స్పృశిస్తూ ఉంచి, ధ్యాసను భ్రూమధ్యలో ఏర్పరచి ఉంచటము" అనే ఖేచరీ ముద్రాభ్యాసముచే (లేక) ఖేచరీముద్రచే (1) బ్రహ్మరంధ్రము నుండి స్రవిస్తున్న అమృతము అగ్నిలో పతనము పొందదు. (2) వాయుచలనము నిరోధించబడగలదు (3) ఆకలి - దప్పికలు, నిద్ర, బద్ధకము.. ఇవన్నీ వశంలో ఉంటాయి. ఆ యోగిని బాధించవు. (4) ఆత్మతో సంయోగానుభవము సిద్ధించగలదు. ఖేచరీముద్రను ఎరిగి అభ్యసించువానికి 'మృత్యువు' అనునది 'లేనిదే' అగుచున్నది. మృత్యువుకు పరిమితము, విషయము కానట్టి స్వస్వరూపమును ఆస్వాదించువాడై ఉంటాడు.

తతః పూర్వాపరే వ్యోమ్ని
ద్వాదశాన్తే, 'అచ్యుతాత్మకే'।
ఉద్యాణ పీఠే నిర్ద్వన్ద్వే నిరాలమ్బే నిరఞ్జనే,
తతః పంకజ మధ్యస్థం
చంద్రమండల మధ్యగమ్,
నారాయణమ్ అనుధ్యాయేత్
స్రవన్తం అమృతం సదా॥

(అమృతము స్రవించు బ్రహ్మరంధ్రమునకు) ఆవల 12 అంగుళముల చివర ఈవల-ఆవల గల పూర్వాపర ఆకాశముగా అచ్యుతాత్ముడు (ఆత్మభావన నుండి చ్యుతి లేనివాడు) అగుచున్నాడు. అది **నిరాలంబస్థానము.**

'సహస్ర పద్మము' అనబడే 12 అం॥ అంత్యస్థానమున ఉద్యాణ పీఠము అధిష్ఠించి (ఆశ్రయించి) యున్నది. చంద్రమండల మధ్యగతమైనది - అగు అట్టి నిరాలంబ-నిరంజన ఆత్మానారాయణుని ధ్యానించాలి. అట్టి ఆత్మానారాయణుని నుండియే అమృతము సదా స్రవించుచున్నది.

(చంద్రమండల మధ్యగతము = The Zone where from thought and inclimination commence)

---

7. భిద్యతే హృదయ గ్రన్థిః
ఛిద్యన్తే సర్వ సంశయాః,
క్షీయన్తే చ అస్య కర్మాణి
తస్మిన్ దృష్టే పరావరే॥

పరము (ఆవల గల జీవుని స్వరూపమునకు) కూడా పరమై (పరాత్పరమై, సర్వాంతర్యామియై)యున్న అఖండ స్వస్వరూపాత్మ దర్శనముచే →

→ **సృష్టి - స్థితి - లయ సంబంధమైన హృదయగ్రంథులు ముడివీడతాయి.**

→ సర్వ సంశయములు సమసిపోతాయి.

→ సర్వ కర్మ బంధములు తెగిపోతాయి.

సిద్ధులు

అథ సిద్ధిం ప్రవక్ష్యామి
సుఖోపాయం, సురేశ్వర!
జితేంద్రియాణాం శాన్తానాం,
జిత శ్వాస విచేతసామ్,
నాదే మనోలయం
బ్రహ్మన్! దూరశ్రవణకారణమ్।

యోగసిద్ధులు

ఓ సురేశ్వరా! ఇప్పుడిక యోగ సిద్ధులు సిద్ధించటానికి సులభమైన ఉపాయముల గురించి చెప్పుకుంటున్నాము.

దూరశ్రవణ సిద్ధి

(1) ఇంద్రియములను జయించి ఉండటము (ఇంద్రియములకు సేవకుడు అవకుండా, ఇంద్రియ విషయములను ఉపకరణములుగా భావించి, వాటిని సరిఅయిన రీతిగా నియమించటము);
(2) పరమ శాంతముతో కూడిన స్వభావము కలిగి ఉండటము;
(3) శ్వాసపై నిఘా. శ్వాసను జయించి ఉండటము. శ్వాసను మౌనంగా ధ్యాసపూర్వకంగా గమనిస్తూ ఉండటము.
(4) నాదము నందు (నాదము జనిస్తున్న స్థానములో) మనస్సును లయింపజేయటము

ఈ అభ్యాసముల వలన దూరశ్రవణశక్తి సిద్ధిస్తోంది. దూరముగా వినిపించే శబ్దములను ఆ యోగి వినగలడు.

బిన్దౌ మనోలయం కృత్వా దూరదర్శనమ్ ఆప్నుయాత్।
కాలాత్మని మనోలీనం త్రికాలజ్ఞాన కారణమ్।
పర కాయ -మనో యోగః,
పరకాయ ప్రవేశ కృత్।
అమృతం చింతయేత్ మూర్ధ్ని
క్షుత్-తృషా విషశాన్తయే।
పృథివ్యాం ధారయేత్ చిత్తం
పాతాళ గమనం భవేత్।
సలిలే ధారయేత్ చిత్తం
న అమ్భసా పరిభూయతే।।

దూరదర్శన సిద్ధి : మనస్సు (త్రిపుటిస్థానంలో) బిందువు నందు లయం చేయు అభ్యాసముచే **'దూరదర్శన సిద్ధి'** లభించగలదు.

మనస్సును 'కాలాత్మ' యందు లయింపజేయుటచే - **త్రికాల జ్ఞానము** నకు కారణము కాగలదు. (కాలాత్మ = త్రికాలములు నా ఆత్మస్వరూపమేనని ఉపాసించటము)

పరకాయ (ఆత్మదేహ) - మనస్సులతో యోగము చేయుటచే "పరకాయ ప్రవేశసిద్ధి" → కలుగగలదు. కేవల స్వరూపమునందు ధ్యాస నిలుపుటచే పరకాయప్రవేశ సిద్ధి లభిస్తోంది.

మూర్ధ్ని (Upward part of Foreface) నందు అమృతస్వరూపమగు ఆత్మను (మార్పు చేర్పులు లేని స్వస్వరూపమును) చింతన చేయుటచే - ఆకలి, దప్పికలు, విషప్రభావములు సశాంతించగలవు.

పాతాళ గమనము : చిత్తమును పృథ్వి (భూమి)యందు ధారణ చేయుటచే పాతాళము ప్రవేశించు సిద్ధి లభిస్తోంది.

జలస్తంభన విద్య : చిత్తమును జలము యందు ధారణ చేయటం చేత జలము వలన హాని జరుగదు.

అగ్నౌ సన్ధానయేత్ చిత్తమ్ అగ్నినా దహ్యతే న సః।
వాయౌ మనోలయం కుర్యాత్ ఆకాశ గమనం భవేత్।
ఆకాశే ధారయేత్ చిత్తమ్
అణిమదికమ్ ఆప్నుయాత్

అగ్నియందు చిత్తమును సంధానము చేసినప్పుడు అట్టివానిని అగ్ని దహించదు.

వాయువు నందు మనోలయము చేయుటచే **'ఆకాశ గమనము'** లభిస్తోంది.

చిత్తమును ఆకాశము (Vacant space) నందు ధారణ చేయుటచే **అణిమ** - మొదలైన **అష్టసిద్ధులు** లభిస్తున్నాయి.

---

8. 'విరాట్' రూపే మనో యుంజన్
మహిమానమ్ అవాప్నుయాత్।
చతుర్ముఖే మనో యుంజన్ జగత్ సృష్టికరో భవేత్।
ఇన్ద్ర రూపిణిమ్ ఆత్మానం భావయన్ భోగవాన్ భవేత్।
విష్ణురూపే మహాయోగీ పాలయేత్ అఖిలం జగత్।
రుద్రరూపే మనో యుంజన్ సంహరత్యేవ తేజసా।
నారాయణే మనోయుంజన్, నారాయణమయో భవేత్।

'విరాట్' రూపము నందు మనస్సును ఏకాగ్రపరచి యుంచు యోగాభ్యాసముచే ఆ యోగి అనేక మహిమలు పొందగలడు. చతుర్ముఖుడగు సృష్టికర్త బ్రహ్మదేవుని యందు మనస్సును లగ్నము చేయు అభ్యాసముచే **"జగత్ సృష్టి నిర్మాణ శక్తి"** పొందగలడు.

"నేను ఇంద్రియములకు అధినేత అగు ఇంద్రుడను".. అను భావనతో కూడిన ఏకాగ్రతచే అట్టి అభ్యాసయోగి భోగవంతుడు కాగలడు.

విష్ణుతత్త్వము నందు సుదీర్ఘముగా భావన చేయుటచే అఖిల జగత్తును పాలించువాడగుచున్నాడు. (బుద్ధిని విష్ణుతత్త్వమునందు నిలిపి ఉంచటం).

యోగి రుద్రభగవానుని యందు మనస్సు నిలిపి అభ్యాసము చేయటం చేత జగత్ సంహార (ఉపసంహరణ) సామర్థ్యము పొందగలడు.

నారాయణుని యందు మనస్సును నిలిపి ఉంచుటచే, ఈ జగత్తంతా తానే అయి (లేక) నారాయణమయుడై విలసిల్లుచున్నాడు.

వాసుదేవే మనో యుంజన్ సర్వసిద్ధిమ్ అవాప్నుయాత్।
యథా సంకల్పయేత్ యోగీ యోగయుక్తో జితేంద్రియః,
తథా తత్ తత్ అవాప్నోతి భావ ఏవ అత్రకారణమ్।

వాసుదేవునియందు మనస్సును నియమించి - ఏకాగ్రము చేయు యోగాభ్యాసి సర్వసిద్ధిని పొందుచున్నాడు. (సర్వ సిద్ధులు ఆశ్రయించగలవు)

యోగి యోగాభ్యాసములచే యోగయుక్తుడై, జితేంద్రియుడై ఏది సంకల్పముచేస్తే అదియే తానగుచున్నాడు. ఆతని భావనయే అందుకు కారణముగా అగుచున్నది. సమస్తమునకు 'భావన'యే కారణము.

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవః సదా అచ్యుతః।
న గురోః అధికః కశ్చిత్ త్రిషులోకేషు విద్యతే।
దివ్య జ్ఞానోపదేష్టారం దేశికం పరమేశ్వరమ్,
పూజయేత్ పరయా భక్త్యా, తస్య జ్ఞాన ఫలం భవేత్।
యథా గురుః తథైవ ఈశో,
యథైవ ఈశః తథా గురుః।
పూజనీయో మహా భక్త్యా
న భేదో విద్యతే అనయోః।
న అద్వైత వాదం కుర్వీత
గురుణా సహ కుత్ర చిత్।

గురుభక్తి - జ్ఞానఫలము

గురువే బ్రహ్మ। గురువే విష్ణువు। గురువే దైవము। ఆయనయే సదా అచ్యుతుడు। గురువుకన్నా అధికుడు మరొకడు త్రిలోకములలోను ఉండడు.

దివ్యజ్ఞాన- ఉపదేశము చేయు గురువును పరయాభక్తి (పరాభక్తి)తో ఎవ్వరు పూజిస్తారో, వారికి జ్ఞానఫలము తప్పక లభించగలదు.

గురువు ఎట్టివారో ఈశ్వరుడు అట్టివారు. ఈశ్వరుడు ఎట్టివారో, గురువు అట్టివారే! ఇరువురిని గొప్ప భక్తితో పూజించెదరుగుగాక! ఆ ఇరువురికి భేదము లేదు.

గురువుతో ఏ సమయంలో కూడా **"మీరు నేను అదే కదా!"**.. మొదలైన అద్వైతవాదములు చేయరాదు. "మీరు చెప్పకుంటే నాకు తెలిసేది కాదు కదా!" - అనే ప్రపత్తి కలిగి ఉండాలి.

---

9. అద్వైతం భావయేత్ భక్త్యా, గురోః దేవస్య చ ఆత్మనః।
యోగ శీర్షం మహాగుహ్యం, యో జానాతి మహామతిః,
న తస్య కించిత్ అజ్ఞాతమ్, త్రిషు లోకేషు విద్యతే।
న పుణ్య పాపే, న స్వస్థో,
న దుఃఖం, న పరాజయః,
న చ అస్తి పునరావృత్తిః -
అస్మిన్ సంసార మండలే।
సిద్ధౌ చిత్తం న కుర్వీత, చంచలత్వేన చేతసః,
తథాఽపి జ్ఞాత తత్త్వో
అసౌ ముక్తయేవ। న సంశయః।
ఇతి ఉపనిషత్

గురువు పట్ల, దైవము పట్ల భక్తి కలిగియుండాలి. పరమాత్మభావనతో భక్తి తత్పరతలు ప్రదర్శించాలి. గురువును పరమాత్మకు అద్వితీయుడుగా భావన చేయాలి.

యోగము యొక్క శీర్షము (పరాకాష్ఠ స్థితి) 'ఇట్టిది' అని వర్ణించి చెప్పలేము. ఏ మహామతి అట్టి యోగపరాకాష్ఠ స్థానమును చేరుతాడో అట్టివానికి త్రిలోకములలోను తెలియనిది ఏమీ ఉండదు.

యోగశీర్షము (పరాకాష్ఠ)చే స్వస్థుడైనవాడు →

- పుణ్యపాపముల **ద్వంద్వమునకు అతీతుడౌతాడు.**
- ఆతని పట్ల **"దుఃఖ-పరాజయములు"- అనునవి 'లేనివే'** అగుచున్నాయి.
- ఆతడు **సంసార మండలముచే పునరావృత్తి** పొందడు.

చిత్తము చంచలమైన స్వభావము కలిగి ఉండటం స్వభావం కాబట్టి, సిద్ధులందు లక్ష్యము ఉంచరాదు.

నిశ్చలత, 'చిత్' భావన - చిత్తమునందు సిద్ధిస్తూ ఉండగా అట్టివాడు **తత్త్వజ్ఞాని** అయి, ఆతడు నిత్యముక్తుడే అవుతాడు. ఇందులో సంశయమే లేదు. ॥ఇతి ఉపనిషత్॥

షష్ఠమ (6వ) అధ్యాయము

1. బ్రహ్మోవాచ:
ఉపాసనా ప్రకారం మే ప్రబ్రూహి, పరమేశ్వర!
యస్య విజ్ఞాన మాత్రేణ, ముక్తో భవతి సంసృతేః।
శ్రీశంకరౌవాచ :
ఉపాసనా ప్రకారం తే, రహస్యం శ్రుతి సారకమ్,
హిరణ్యగర్భ! వక్ష్యామి, శ్రుత్వా సమ్యక్ ఉపాసయ।
సుషుమ్నాయై, కుండలిన్యై, సుధాయై చన్ద్రమండలాత్,
మన-ఉన్మన్యై: నమస్తుభ్యం, మహాశక్త్యై చిదాత్మనే!

(6 వ) అధ్యాయము

బ్రహ్మదేవులవారు: హే పరమేశ్వరా! దేనియొక్క విజ్ఞానమాత్రం చేత (తెలుసుకున్నంత మాత్రం చేత) ఈ జీవునికి **'సంసృతి'** నుండి (సంసారము నుండి) విముక్తి లభిస్తుందో, అందుకు సహకరించగల **"ఉపాసనా మార్గము"** గురించి దయతో చెప్పండి.

శ్రీ శంకర భగవానుడు: ఓ హిరణ్యగర్భా! బ్రహ్మభగవన్! రహస్యమగు శ్రుతి సారవర్ణిత - ఉపాసనాక్రమమును చెప్పుచున్నాను. శ్రోతలగు సమ్యక్ - ఉపాసకులు దీనిని ఉపాసించెదరుగాక!

సుషుమ్న, కుండలినీ, చంద్రమండల సుధ (అమృత స్రవంతికి), మనో ఉన్మనీ దేవతా రూపములుగా ఉన్న **"చిదాత్మరూప మహాశక్తి"**కి మునుముందుగా నమస్కరిస్తున్నాను.

2. శతంచ ఏకా చ హృదయస్య నాడ్యః। తాసాం మూర్ధానమ్ అభినిస్సృతి ఏకా। తయా ఊర్ధ్వమ్ ఆయన్ అమృతత్వమ్ ఏతి।	హృదయ స్థానము నుండి బయల్వెడలుచున్న 101 నాడులలో ఒక్క నాడి మాత్రమే మూర్ధస్థానమునకు విస్తరించి ఉన్నది. (అట్టి ఊర్ధ్వమును అనుసరించువాడు "శతంచ ఏక-ఏకైక ఊర్ధ్వగమనశీల నాడీ-సిద్ధుడు" నియోగాభ్యాసముచే అట్టి ఊర్ధ్వ గమన ధర్మము గల ఏకైకనాడిని గుర్తించి, బుద్ధిని అద్దానిని అనుసరించుటను అభ్యసించువాడు - మార్పు చేర్పులచే పట్టుబడని ఆత్మాస్వాదనచే **'అమృతత్వము'**ను పొందుచున్నాడు.
విష్వన్ అన్యా ఉత్క్రమణే భవన్తి। ఏకోత్తరం నాడి శతం తాసాం మధ్యే 'పరా' స్మృతా। సుషుమ్నాతు పరే లీనా విరజా, బ్రహ్మరూపిణీ॥	ఇతర నాడులలో ప్రవేశించువాడు ఇంద్రియ విషయములచే బద్ధుడై మరల మరల దేహధారుడై విష్వక్ (ఇంద్రియ) విషయ పరంపరలో మగ్గుడగుచున్నాడు. (అదియే సుషుమ్ననాడి). విరజ, పరనాడి, బ్రహ్మనాడి మొదలైనవన్నీ అద్దానికి శాస్త్రీయమైన పేర్లు. ఏకైక ఊర్ధ్వగమన నాడి (101వది) ని 'పరానాడి' అని అంటారు. అట్టి సుషుమ్న నాడి - విరజము, బ్రహ్మరూపిణి. అది పరస్వరూపము నందు లీనమగుచున్నది.
ఇడా తిష్ఠతి వామేన। పింగళా దక్షిణేన తు। తయోః మధ్యే పరం స్థానం య స్తం వేద స వేదవిత్।	అట్టి (- బ్రహ్మరంధ్రము వరకు విస్తరించినదైయున్న) "సుషుమ్న"కు - వామేన (ఎడమవైపు) → "ఇడ", దక్షిణే (కుడివైపు) → 'పింగళ'నాడులు ఉంటాయి. ఆ రెండు నాడుల మధ్యగా సంస్థితమై, ప్రకాశమానమైయున్న 'పరం' స్థానమునకు 'సూటి' అయిన మార్గము అయి ఉన్న 'సుషుమ్న'ను ఎవ్వరు తెలుసుకుంటారో, వారే **వేదవిత్. తెలుసుకోవలసినది తెలుసుకున్నట్టివారు.**
ప్రాణం సంధారయేత్ అస్మిన్ నాసాభ్యన్తర చారిణః, భూత్వా తత్రాయత ప్రాణః శనైః ఏవ సమభ్యసేత్।	నాసాభ్యంతర చారిణి (ముక్కులోపల) సంచార ధర్మము నిర్వర్తిస్తున్నట్టిది -అగు సంచార ప్రదేశములో ప్రాణసంధారణ (వాయు కదలికలను నిశ్చలం చేసి కొంతసేపు ఉంచటము)ను అభ్యసించాలి. ప్రాణ నిశ్చలధారణను నెమ్మనెమ్మదిగా, ప్రశాంత చిత్తముతో సమభ్యసించాలి. అట్టి ప్రాణ నిశ్చలము క్రమంగా చిత్త చాంచల్యమును నిరోధించగలదు.
గుదస్య పృష్ఠభాగే అస్మిన్ వీణాదణ్డః స దేహ భృత్, దీర్ఘా అస్థి - దేహ పర్యంతమ్ 'బ్రహ్మనాడి' ఇతి కథ్యతే।	ఈ శరీరంతో గుదము (మలవిసర్జకావయవము)నకు వెనుకగా వీణాదండము (వంటి ఆకారముతో) (కుండలినీ శక్తి) ఉన్నది. అదియే ఈ దేహమును నిలుపుచున్నట్టి 'మూలశక్తి'. దీర్ఘమగు అస్థి (వెన్నెముక) మధ్య నుండి - దేహ పర్యంతము (నఖ-శిఖ పర్యంతము) ఆక్రమణము కలదై ఈ దేహమునందు గల నాడిని **'బ్రహ్మనాడి'** అని అంటారు.
తస్య అన్తే సుషిరగ్ం సూక్ష్మం బ్రహ్మనాడి-ఇతి సూరిభిః। ఇడా - పింగళయోః మధ్యే సుషుమ్నా- సూర్యరూపిణీ। సర్వం ప్రతిష్ఠితం తస్మిం తు సర్వగం విశ్వతో ముఖమ్।	అట్టి బ్రహ్మనాడికి చిట్ట చివ్వరిగా (కపాలముయొక్క ఉపరిభాగంగా) 'సూక్ష్మము' అయినట్టి రంధ్రము ఉన్నది అదియే బ్రహ్మరంధ్రము (లేక) సుషిరగము - అని పిలువబడుచున్నది ఇడ-పింగళల మధ్య గల "సుషుమ్న నాడి"- సూర్యరూపిణిగా ఉన్నది. ఇది సర్వగము. సర్వత్రా విస్తరించియున్న శక్తిస్వరూపము. విశ్వతోముఖమైనదంతా ఆ సుషుమ్నయందు చివరగా (బ్రహ్మరంధ్రము వరకు) ప్రతిష్ఠితమైయున్నది. ఈ విశ్వమంతా సుషుమ్నయొక్క ముఖము.
తస్య మధ్య గతాః సూర్య-సోమ- అగ్ని-పరమేశ్వరాః, భూతలోకా, దిశః, క్షేత్రాః, సముద్రాః పర్వతాః, శిలాః, ద్వీపాశ్చ నిమ్నగా వేదాః శాస్త్ర విద్యా కల అక్షరాః, సర్వమంత్ర పురాణాని గుణాశ్చ ఏతే చ సర్వశః।	సుషుమ్నయందు మధ్య గతులై (మధ్యగతమై) → → సూర్య-చంద్ర అగ్నిలు, → పరమేశ్వరుడు → ఈ భూతలోకములు, దిశలు, క్షేత్రములు, సముద్రములు, పర్వతములు, శిలలు, ద్వీపములు, నదులు, వేదములు, శాస్త్రములు, విద్యలు, కల్పనలు, కళలు, → అక్షరములు, స్వరములు, మంత్రములు, పురాణములు, → సత్త్వ రజో తమో గుణములు ఇవన్నీ ఉన్నాయి. (సుషుమ్ననాడి- చివ్వర బ్రహ్మ రంధ్రము వరకు విస్తరించినవై ఉన్నాయి).

బీజం బీజాత్మకః తేషాం, క్షేత్రజ్ఞః ప్రాణవాయవః సుషుమ్న అంతర్గతం విశ్వం, తస్మిన్ సర్వం ప్రతిష్ఠితమ్।	అనగా, (1) బీజము (2) బీజాత్మకుడగు క్షేత్రజ్ఞుడు (3) ప్రాణవాయువులు - వీటితో కూడిన ఈ విశ్వమంతా 'సుషుమ్న' యందు అంతర్గతమై యున్నది. అద్దాని యందే సర్వము ప్రతిష్ఠితమైయున్నది.
3. నానా నాడీ ప్రసవగం సర్వభూతాన్తరాత్మని, ఊర్ధ్వమూలమ్, అధః శాఖం, వాయుమార్గేణ సర్వగమ్। ద్విసప్తతి సహస్రాణి (72000) నాడ్యస్స్యుః వాయుగోచరాః,	**సర్వభూతాంతరాత్మ** యందే నానా నాడుల ప్రవిస్తరణ, ప్రసరణ కలిగినవై ఉన్నాయి. ప్రాణవాయుతత్త్వము ఊర్ధ్వముగాను (బ్రహ్మరంధ్రము వరకు), శాఖలుగా శరీరమంతటనూ, వాయు ప్రసరణ మార్గములు రూపమై, సర్వగతంగా విస్తరించి ఉన్నది. దేహములో వాయు సంచారము గల అట్టి నాడులు '72000' ఉన్నాయి.
సర్వమార్గేణ సుషిరాః తిర్యఞ్చః సుషిరాత్మకాః, అధశ్చ-ఊర్ధ్వఞ్చ కుండల్యాః సర్వద్వార నిరోధనాత్, వాయునా సహజీవ-ఊర్ధ్వగామీ మోక్షమ్ అవాప్నుయాత్।	సర్వ మార్గములలోను సుషిరగములు (సూక్ష్మరంధ్రములు) ఉన్నాయి. సుషిరాత్మకమై (సూక్ష్మరంధ్రములు కలిగి ఉన్న) నాడులు దేహములలో అడ్డదిడ్డముగా ఉన్నాయి. సుషుమ్న యొక్క పైన-క్రింద గల సర్వ ద్వారములు (విషయలవైపుగా దారితీస్తున్న ద్వారములు) వాయు నిరోధముతో నిరోధించటం చేత అట్టి అభ్యాసము గల జీవుడు మోక్షము పొందగలడు.
జ్ఞాత్వా సుషుమ్నాం తత్ భేదం కృత్వా వాయుఞ్చ మధ్యగమ్। కృత్వా తు చ ఐన్దవ స్థానే ఘ్రాణ రన్ధ్రే నిరోధయేత్।	- సుషుమ్న నాడిని 'ఎరుక'లోకి తెచ్చుకొని.., - దానిని భేదించి, - వాయువును మధ్యగతంగా వెళ్ళునట్లు చేసి - చంద్రస్థానమగు ఘ్రాణ రంధ్రమును నిరోధించాలి.
ద్విసప్తతి సహస్రాణి (72000) నాడీ ద్వారాని పంజరే, సుషుమ్నా శాంభవీ శక్తిః। శేషాస్తు అన్యే నిరర్థకాః॥	72000 నాడీ (ప్రసరణ) ద్వారముల పంజరములో 'సుషుమ్న'యే - (బ్రహ్మనాడి అయి) బ్రహ్మ రంధ్ర ప్రవేశమునకు ద్వారమగుచున్నది. కాబట్టి - (అదియే) **'శాంభవీశక్తి'** అని అంటారు. **అది శివైక్యమునకు మార్గము.** ఇక తక్కిన నాడీ ద్వారములు ఇంద్రియ ప్రపంచము వైపుగా దారితీస్తున్నాయి కాబట్టి నిరర్ధకము. ఎందుకంటే, పునః పునః జన్మ-కర్మలకు కారణము కాబట్టి.
హృత్ లేఖే పరమానందే తాలుమూలే వ్యవస్థితే, అత ఊర్ధ్వం నిరోధే తు మధ్యమం మధ్య మధ్యమమ్, ఉచ్చారయేత్ పరాం శక్తిం బ్రహ్మరంధ్ర నివాసినీమ్, యది భ్రమర సృష్టిస్స్యాత్ సంసార భ్రమణం త్యజేత్।	తాలు (దవడ) మూల-ఆకాశములో 'హృత్ లేఖ' యగు **పరమానందము** వ్యవస్థితమైయున్నది. అట్టి తాలు మూలమునకు పై ప్రదేశంలో ప్రాణమును నిరోధించటంలో మధ్యమధ్యమమైన **'మధ్యమము'** అనుభవమగుచున్నది. అట్టి మధ్యమము నుండి బ్రహ్మరంధ్రనివాసిని యగు పరాశక్తిని మనస్సుతో కేకవేస్తూ, ఆహ్వానిస్తూ, ఆరాధిస్తూ ఉచ్చారణ (పైకి నడపటం) చేయాలి. క్రమంగా భ్రమరము వలె సృష్టియందు వ్రాలుచున్న బుద్ధియొక్క సంసార భ్రమణమును త్యజించటము సుసాధ్యము.
4. గమ-ఆగమస్థం, గమనాది శూన్యం చిద్రూప దీపం, తిమిరాపహారమ్, పశ్యామి తే సర్వజన - అన్తరస్థం, నమామి హంసం పరమాత్మ రూపం॥	***పరమాత్మ ఎట్టివాడంటే....!*** → రాక -పోకలలో (గమన-ఆగమనములలో) **అంతస్థుడైనవాడు.** → "ఒకచోట నుండి ఇంకొక చోటికి వెళ్ళటము" అనే ధర్మమే లేనట్టివాడు. అట్టి పరమాత్మ రూపమును, **సర్వజనుల అన్తరస్థుడుగా** దర్శిస్తూ ఆ హంస (సోఽహమ్) స్వరూపునికి సదా నమస్కరిస్తున్నాను! సమస్తము 'తానే' అయినట్టి 'కేవలానంద అఖండాత్మ'యే నా ఉపాస్య వస్తువు.

అనాహతస్య శబ్దస్య।
తస్య శబ్దస్య యో ధ్వనిః।
ధ్వనేః అంతర్గతం జ్యోతిః।
జ్యోతిషో అంతర్గతం మనః।
తన్మనో విలయం యాతి,
తద్విష్ణోః పరమం పదమ్।
కేచిత్ వదంతి చ 'ఆధారం'
'సుషుమ్నా', చ సరస్వతీ।
ఆధారాత్ జాయతే విశ్వం।
విశ్వం తత్రైవ లీయతే।

ధ్వని-జ్యోతి-మనస్సు-పరమపదము

వాయు స్థానమగు హృదయము నుండి, వెన్నుముక మధ్యగా గల 'అనాహతము'లో శబ్దము జనిస్తోంది. ("నిశ్శబ్దమగు స్వస్వరూపము" అనుధర్మముగల)

→ అట్టి అనాహతములో **ధ్వని**।

→ అట్టి ధ్వనిలో మధ్యలో **'జ్యోతి'**।

→ ఆ జ్యోతికి అంతర్గతమై ఆలోచనల రూపమగు **మనస్సు**।

అట్టి భావనా రూప మనస్సు విలయము పొందినప్పుడు కేవలమై శేషించి ఉన్నట్టిదే విష్ణువు' అని చెప్పబడు పరమపదము।

"సుషుమ్న రూపమగు సరస్వతియే సర్వమునకు ఆధారము" అని కొందరు సిద్ధాంతీకరించి చెప్పుచున్నారు. (ఆత్మయొక్క కేవల- శక్తిరూపమే సుషుమ్నగా ప్రసిద్ధము)

→ అట్టి 'సుషుమ్న అనబడు ఆధారము నుండియే ఈ విశ్వమంతా జనిస్తోంది.

→ ఈ విశ్వమే సుషుమ్న స్వరూపము.

→ ఈ విశ్వము తిరిగి సుషుమ్నయందే లీనమగుచున్నది. (ఆధారము, సుషుమ్న, సరస్వతిగా ఉపాసించబడుతోంది)

తస్మాత్ సర్వ ప్రయత్నేన
గురుపాదం సమాశ్రయేత్।
ఆధారశక్తి నిద్రాయం
విశ్వమ్ భవతి నిద్రయా।
తస్యాం శక్తి ప్రబోధేన
త్రైలోక్యం ప్రతిబుద్ధ్యతే।

(అట్టి విశ్వజనన - లయ స్థానమగు సుషుమ్న యొక్క స్వానుభవము కొరకై) ఆత్మానుభవము గల గురువు యొక్క పాదములను ఆశ్రయించాలి.

అట్టి ఆధార శక్తి నిద్రించటము జరుగుచున్నప్పుడు విశ్వము కూడా నిదురిస్తున్నదే అగుచున్నది.

ఆ ఆధార శక్తి ప్రబోధ సమన్వితమై ఉంటే, త్రిలోకములు పతిబుద్ధ్యము (Awakened / actively manifesting) అగుచున్నది.

ఆధారం యో విజానాతి
తమసః పరం అశ్నుతే,
తస్య విజ్ఞాన మాత్రేణ
నరః పాపైః ప్రముచ్యతే।

ఎవ్వరైతే 'ఆధారము' గురించి వివరంగా, సుస్పష్టంగా తెలుసుకుంటారో, వారు తమస్సుకు ఆవలి ఒడ్డు చేరుచున్నారు.

(1) మూలాధారశక్తి, (2) సుషుమ్నాంతర్గత శక్తి, (3) సుషుమ్నలో విశ్వజనన - లయములు, (4) సుషుమ్నతో మమేకత్వము - ఇది తెలుసుకున్నంత మాత్రం చేతనే ఈ నరుడు **సర్వపాపములనుండి, దోషముల నుండి విముక్తుడు కాగలడు.**

---

5. ఆధార చక్రమహసా
విద్యుత్ పుంజ సమప్రభా।
తథా ముక్తిః, న సందేహో
యది తుష్టః స్వయం గురుః।

('సుషుమ్న' అనే) ఆధార చక్రము యొక్క తేజస్సు - మెరుపుతీగల సమూహం వెదజల్లు కాంతి పుంజముల వంటిది.

ఎవ్వరు సుషుమ్న-అను ఆధార చక్రము యొక్క తత్త్వము ఎరుగుచున్నారో, తుష్టి చెందుచున్నారో, → వారు ముక్తులే. స్వయంగురువులే. (**ఆత్మైవహి గురుః ఇతి।**)

ఆధార చక్రమహసా
పుణ్యపాపే నికృన్తయేత్।
ఆధార వాత రోధేన
లీయతే గగనాన్తరే।

మహత్తరమగు ఆధారచక్రము యొక్క అభ్యాససిద్ధిచే **"పుణ్య-పాపములు"** అనే ద్వంద్వ మోహము తొలగిపోతుంది.

వాయువు యొక్క నిరోధముచే (ప్రాణాయామాభ్యాసముచే) ఆధారము గగనము (ఆత్మాకాశము) యొక్క అంతరమున విలీనము అగుచున్నది.

ఆధార వాతరోధేన
శరీరం కమ్పతే యదా।
ఆధారవాత రోధేన
యోగీ నృత్యతి సర్వదా।
ఆధార వాత రోధేన
విశ్వం తత్రైవ దృశ్యతే।

వాయువు యొక్క నిరోధముచే యోగి ఆధారము నందు బుద్ధి నిలుపుటచే ఆ యోగి నటరాజ నృత్యము సలుపుచున్నాడు. ఆధార - వాత(వాయు) నిరోధముచే ఈ విశ్వము 'ఆధారము' నందే కనబడగలదు.

తానే ఆత్మస్వరూపుడుగా సమస్తమును ఆధార స్వరూపముతో వ్యక్తీకరిస్తున్నట్లు గ్రహించగలడు. సుషుమ్నయొక్క (కుంభకాభ్యాసపూర్వక) ధారణచే, "ఈ విశ్వమంతా నా తాండవమే" అనునది స్వానుభవమవ గలదు.

సృష్టేః ఆధారమ్ ఆధారమ్।
ఆధారే సర్వదేవతాః।
ఆధారే సర్వవేదాశ్చ।
తస్మాత్ ఆధారం ఆశ్రయేత్।

(నిర్విషయాత్మయే సర్వాధారము. అదియే సుషుమ్న). ఈ సృష్టికి ఆధారము ఆధారచక్రమే!
ఆధార చక్రమునందు (సుషుమ్న యందు) - → సర్వ దేవతలు, సర్వ వేదములు, సంస్థితమై ఉన్నాయి. అందుచేత యోగులు యోగాభ్యాసము కొరకై ఆధార చక్రమును ఆశ్రయించి ఉండాలి.

ఆధార పశ్చిమే భాగే
త్రివేణీ సంగమో భవేత్।
తత్ర స్నాత్వా చ పీత్వా చ
నరః పాపాత్ ప్రముచ్యతే।

ఆధార చక్రమునకు పశ్చిమంగా త్రివేణీ సంగమము (ద్రష్ట-దర్శన-దృశ్యముల ఏకరూపము) అగు ఆజ్ఞాచక్రము ఉన్నది. (భృకుటి). అట్టి త్రివేణీ సంగమునందు స్నానము చేయుటచే, జలము త్రాగుటచే ఈ జీవుడు సర్వపాపముల నుండి ముక్తి పొందుచున్నాడు.

ఆధారే పశ్చిమం లింగం,
'కవాటం' తత్ర విద్యతే।
తస్య ఉద్ఘాటన మాత్రేణ
ముచ్యతే భవ బన్ధనాత్।

ఆధార చక్రము (సుషుమ్న)కు పశ్చిమ భాగము లింగము, మోక్షము ద్వారము (కవాటము) అని చెప్పబడుతోంది. ఆ ద్వారమును ఊర్ధ్వముగా ఉద్ఘానం చేసినంత మాత్రం చేత (తెరిచినంత మాత్రంచేత) ఈ జీవుడు భవబంధములను త్రెంచివేయగలడు. (బ్రహ్మరంధ్రఛేదనము)

ఆధార పశ్చిమే భాగే
చంద్ర సూర్యౌ స్థిరౌ యది,
తత్ర తిష్ఠతి విశ్వేశో
ధ్యాత్వా బ్రహ్మమయో భవేత్।

ఆధార పశ్చిమ విభాగంలో సూర్య-చంద్రులు స్థిరస్వరూపులగుచున్నారు. (ఇడ-పింగళల ఏకత్వముచే) అక్కడ విశ్వేశ్వరుడు తిష్ఠితుడై ఉంటారు. అట్టి విశ్వేశ్వర ధ్యానముచే ఈ జీవుడు బ్రహ్మమయుడు అగుచున్నాడు.

ఆధార పశ్చిమే భాగే
మూర్తిః తిష్ఠతి సంజ్ఞయా।
షట్ చక్రాణి చ నిర్భిద్య
బ్రహ్మరంధ్రాత్ బహిర్గతమ్।

ఆధార చక్ర పశ్చిమంగా సంజ్ఞగా (ఈ జగత్తుగా మూర్తీభవించిన) మూర్తి సుతిష్ఠితులై ఉంటారు.

సుషుమ్నోపాసకుడు షట్ చక్రములను ఛేదించి బ్రహ్మరంధ్రము నుండి బహిర్గతులై (సహస్రారమునందు) ఊర్ధ్వగతుడై ప్రవేశించుచున్నాడు.

వామదక్షే నిరున్ధన్తి
ప్రవిశన్తి సుషుమ్నయా।
బ్రహ్మరంధ్రం ప్రవిశ్యాన్తః
తే యాన్తి పరమాం గతిమ్।

వామ-దక్షిణములను (ఎడమ-కుడి :: ఇడ-పింగళ) నిరోధించి ఆ యోగి 'సుషుమ్న'యందు ప్రవేశము పొందుచున్నాడు.

బ్రహ్మరంధ్రమున ప్రవేశించిన యోగి బ్రహ్మరంధ్రమును దాటివేసి 'పరము' (కేవలమగు ఆత్మస్వరూపము) యొక్క గతిని పొందుచున్నాడు.

---

6. సుషుమ్నాయాం యదా హంసస్తు
అధశ్చ ఊర్ధ్వం ప్రధావతి,
సుషుమ్నాయాం యదా ప్రాణం
భ్రామయేత్ యో నిరన్తరమ్,
సుషుమ్నాయం యదా ప్రాణః
స్థిరో భవతి ధీమతామ్,
సుషుమ్నాయాం ప్రవేశేన
చంద్ర సూర్యౌ లయం గతౌ,
తదా సమరసం భావం
యో జానాతి స యోగవిత్।

ఏ యోగి పట్ల →

- సుషుమ్న యందు హంస ప్రాణోపాసన సమయములో సోऽహమ్ భావము ఎల్లప్పుడూ క్రిందికి పైకి (మూలాధారము నుండి సహస్రారము వరకు) (ఎరుకగా) వెళ్ళి వస్తూ ఉంటుందో,
- ఎప్పుడైతే సుషుమ్న యొక్క యోని అంతరమునకు ప్రాణ సంచారము అనుభవమగుచున్నదో,
- ఏ ధీమంతుని బుద్ధి ప్రాణచలనమును ఆశ్రయించి సుషుమ్న యందు స్థిరముగా పొందుచున్నదో,
- ఎప్పుడైతే చంద్ర-సూర్యులు సుషుమ్నయందు (యోగాభ్యాసముచే) లయము పొందుచున్నారో,

అప్పటి 'సమరస భావము'ను ఏ యోగి తెలుసుకొని ఉంటున్నాడో, ఆతడే యోగవేత్త.

సుషుమ్నాయాం యదా యస్య మ్రియతే మనసో రయః, సుషుమ్నాయాం యదా యోగీ క్షణమేకం చ తిష్ఠతి, సుషుమ్నాయాం యదా యోగీ క్షణార్థమపి తిష్ఠతి, సుషుమ్నాయం సదా యోగీ సులగ్నో లవణాంబువత్, సుషుమ్నాయాం యదా యోగీ లీయతే క్షీరనీరవత్.... భిద్యతే చ తదా గ్రంథిః। ఛిద్యన్తే సర్వ సంశయాః। క్షీయన్తే, పరమాకాశే తే యాన్తి పరమాం గతిమ్।	❖ ఎవనిచే సుషుమ్న యొక్క అంతరమున మాత్రమే మనస్సు యొక్క వేగము లెక్కపెట్టబడుచున్నదో, ❖ ఎవని మనస్సు సుషుమ్నయందు లయము పొందినదగుచున్నదో, ❖ ఏ యోగి అయితే సుషుమ్నయందు ఒక్క క్షణకాలము తిష్ఠితుడై ఉంటాడో, ❖ ఉప్పుగడ్డ నీటిలో కరగిపోవు విధంగా ఎప్పుడైతే యోగి సుషుమ్నయందు సంలగ్నుడై, **సుషుమ్నయే తానౌతాడో,** ❖ పాలు - నీరు వలె (క్షీర-నీరన్యాయంగా) ఏ యోగి సుషుమ్నతో ఏకము అగుచున్నాడో, → అట్టి యోగి యొక్క హృదయ గ్రంధులన్నీ తెగిపోతాయి. → సర్వ సంశయములు వీగిపోతాయి. సర్వము పరమాకాశమున క్షీణించినవై, ఆతడు **'పరమాగతి'**ని పొందుచున్నాడు.
7. గంగాయాం సాగరే స్నాత్వా, నత్వాచ మణికర్ణికామ్, మధ్యనాడీ విచారస్య కలాం నార్హంతి షోడశీమ్, శ్రీశైల దర్శనాత్ ముక్తిః వారాణస్యాం మృతస్యచ, కేదారోదక పానేన మధ్యనాడీ ప్రదర్శనాత్, అశ్వమేధ సహస్రాణి వాజపేయ శతాని చ, సుషుమ్నాధ్యాన యోగస్య కలాం నార్హన్తి షోడశీమ్।	గంగలో మునగటము, సాగరంలో స్నానము చేయటము, మణికర్ణికకు నమస్కరించటము.. ఇవన్నీ కూడా **"మధ్య నాడీ విచారణ"** అనబడే సుషుమ్న యందు యోగాభ్యాసము నిర్వర్తించుటకు 16వ వంతుతో కూడా సమానము కాదు. (అర్హము కాదు) - శ్రీశైల దర్శనము వలన ముక్తి, - వారణాసిలో మరణించటము, - కేదారములో ఉదకము త్రాగటము, - వేయి అశ్వమేధ యాగములు, - వంద వాజపేయ యజ్ఞములు, ఇవన్నీ కూడా మధ్య నాడీ ప్రదర్శనా రూపము అగు సుషుమ్నా ధ్యాన యోగము యొక్క ప్రయోజనములో 16వ వంతు కూడా అవజాలవు.
సుషుమ్నాయాం సదా గోష్ఠీం యః కశ్చిత్ కురుతే నరః, స ముక్తః సర్వ పాపేభ్యో నిశ్రేయసమ్ అవాప్నుయాత్।	ఏ నరుడైతే 'సుషుమ్న' యందు ఎల్లప్పుడూ గోష్ఠి (సంభాషించటం, యోచించటం, దృష్టి కలిగి యుండటం మొదలైనవి) కలిగి ఉంటాడో, ఆతడు అన్ని పాప-దోష దృష్టుల నుండి విముక్తి పొందినవాడై పరమ శ్రేయోస్థానము పొందగలడు.
సుషుమ్నైవ పరం తీర్థం। సుషుమ్నైవ పరో జపః। సుషుమ్నైవ పరం ధ్యానం। సుషుమ్నైవ పరా గతిః।	సుషుమ్నయే మహత్తరమగు తీర్థము. సుషుమ్నయే గొప్ప జపము, గొప్ప ధ్యానము, గొప్ప 'గతి' కూడా అయి ఉన్నది.
అనేక యజ్ఞ దానాని, వ్రతాని, నియమాః తథా, సుషుమ్నా ధ్యాన లేశస్య కలాం న అర్హన్తి షోడశీమ్॥	అనేక యజ్ఞములు, దానములు, వ్రతములు, నియమములు - ఇవన్నీ కూడా..., సుషుమ్నా ధ్యానము (ఈ విశ్వమంతా ఎందులో జనించి, ఉండి లయిస్తోందో - అట్టి పరాశక్తి స్థానము) యొక్క ఒక చిన్న లేశము (Piece)లో 16వ వంతు ఫలముతో కూడా సమానము కాదు.

బ్రహ్మరంధ్రే మహాస్థానే వర్తతే సతతం శివా। చిచ్ఛక్తిః పరమాదేవీ మధ్యమే సుప్రతిష్ఠితా॥	సుషుమ్న మూలాధారము నుండి బ్రహ్మరంధ్ర మధ్య స్థానము వరకు చిచ్ఛక్తి రూపముగా పరమాదేవి అయి ప్రకాశమానమైయుండగా, (ప్రకృతి) → మహాస్థానమగు సుషుమ్నా ఊర్ధ్వ- బ్రహ్మరంధ్రము నందు మధ్యగా శివభగవానుడు, చిత్‌శక్తి, పరమాదేవి సుప్రతిష్ఠుతులై ఉన్నారు. (పురుషుడు)
మాయాశక్తిః లలాట అగ్రభాగే వ్యోమామ్బుజే తథా। నాదరూపా పరాశక్తిః లలాటస్యా పరాంశకే। బిందుమధ్యే చ జీవాత్మా సూక్ష్మరూపేణ వర్తతే॥	మాయాశక్తి (కల్పనా - భావనా - ఊహాశక్తి) → లలాటము యొక్క పైభాగంలో గల ఆకాశ పుష్పమున ప్రదర్శనమగుచున్నది. "నాద రూప పరాశక్తి" → లలాటము యొక్క అపరాంశమున (క్రిందగా) ఉంటున్నది. (నాద జననస్థానం) బిందు మధ్యగా జీవాత్మ (భావనా, ఊహా విభాగంలో 'అనుభవి'గా కల్పించబడిన ఆత్మాంశ), సూక్ష్మరూపముగా వర్తిస్తున్నారు.
8. హృదయే స్థూల రూపేణ తను మధ్యే చ మధ్యమా, ప్రాణ-అపాన వశో జీవో హి అధశ్చ ఊర్ధ్వంచ ధావతి।	**ఇక ఈ జీవుని స్థూల రూపము** శరీర మధ్య గల హృదయస్థానము నందు స్థూలరూపుడై ఉన్నాడు. ప్రాణ-అపానములకు వశుడై, ఈ భౌతిక దేహమునందు పైకి, క్రిందికి తిరుగాడుచున్నాడు.
వామ-దక్షిణ మార్గేణ చన్చలత్వాత్ న దృశ్యతే।	కుడి -ఎడమల మార్గములలో (పింగళ - ఇడనాడులలో) అనుక్షణమూ తిరుగాడుచూ, ఎక్కడా ఒకచోట ఉండటము లేదు. ఒకచోట అంటూ అగుపించటమూ లేదు.
ఆక్షిప్తో భుజదండేన యథా ఉచ్చలతి కందుకః, ప్రాణ-అపాన సమాక్షిప్తః తథా జీవో న విశ్రమేత్।	భుజదండముతో కొట్టబడి పైకి క్రిందికి ఎగిరిపడుతూ ఉండే పూలబంతి లాగా, ప్రాణ-అపానములచే సమాక్షిప్తము అయినవాడై (మోదించబడినవాడై) ఈ జీవుడు ఎక్కడా ఒకచోట విశ్రాంతిగా విశ్రమించినవాడై ఉండటం లేదు.
అపానః కర్షతి ప్రాణం ప్రాణో అపానన్చ కర్షతి। 'హ' కారేణ బహిః యాతి 'స' కారేణ విశేత్ పునః।	అపానము ప్రాణమును ఆకర్షిస్తోంది. ప్రాణము అపానమును ఆకర్షించటం జరుగుతోంది. 'హ' కారముచే వాయువు (ప్రాణశక్తి) బయటకు వెళ్ళుతోంది. 'స'కారముచే వాయువు లోనికి వస్తోంది. (ఇది **సందర్భరూపము - కేవల స్వరూపముల మధ్యగా జరుగుచున్న అవిశ్రాంత విహారము**). (సో = కేవలము, హమ్ = సందర్భము)
'హంస' 'హంస' ఇతి అముం మన్త్రం జీవో జపతి సర్వదా! తత్ విద్వాన్ అక్షరం నిత్యం యో జానాతి స 'యోగవిత్'। కంఠ ఊర్ధ్వే కుండలీ శక్తిః ముక్తి రూపా చ యోగినామ్। బన్ధనాయ చ మూఢానాం యః తాం వేత్తి స యోగవిత్।	ఈ విధంగా ఈ జీవుడు 'హంస' 'హంస' మంత్రమును ఎల్లప్పుడూ (వాయువును వదలటము - పీల్చటము అను క్రియలచే) జపిస్తూ ఉన్నాడు. ఏ విద్వాంసుడైతే, ప్రాణ-అపానములకు, 'హంస'కు **పరమార్థమై, ఆధారమైయున్న - 'సోఽహమ్'**ను తెలుసుకొని ఉంటున్నాడో ఆతడే యోగవేత్త! అక్షరము, నిత్యము అగు ఆత్మయే అది. అది తానే! కంఠమునకు ఊర్ధ్వ భాగంగా ఉన్న కుండలినీ శక్తి యోగులకు 'ముక్తిరూపము'గా అనుభూతమగుచున్నది. 'యోగాభ్యాస ధ్యాస' లేనట్టి మూఢులకు అదియే బంధనముగా అగుచున్నది. అట్టి - కంఠ ఊర్ధ్వ మోక్షప్రదాయక కుండలినీ శక్తిని ఎరిగినవాడు యోగవేత్త.
'భూర్భువస్వః' ఇమే లోకాః చంద్ర-సూర్య-అగ్ని దేవతాః, యాసు మాత్రాసు తిష్ఠన్తి తత్ పరంజ్యోతిః 'ఓం' ఇతి॥	ఎందులో అయితే, **భూ-భువర్-సువర్ త్రిలోకములు, చంద్ర-సూర్య-అగ్ని దేవతలు** - మాత్రలుగా సుతిష్ఠితులై ఉన్నారో, అదియే **'పరంజ్యోతి'** అగు **'ఓం'** - అను **శబ్ద సంజ్ఞకు పరమార్థము.**

త్రయః కాలాః, త్రయో దేవాః, తయో లోకాః, త్రయః స్వరాః, త్రయో వేదాః స్థితా యత్ర, "తత్ పరంజ్యోతిః" 'ఓం' ఇతి।	భూత- వర్తమాన - భవిష్యత్ → **త్రికాలములు,** భూ-భువర్-సువర్ → **త్రిలోకములు,** ఉదాత్త (ఊర్ధ్వ) - అనుదాత్త (అధో) - మధ్యమ → **త్రిస్వరములు,** ఋక్ - యజుర్ - సామ → **త్రివేదములు** ... ఇవన్నీ ఎందులో, ఎక్కడ సంస్థితమైయున్నాయో, అదియే **'ఓం'** అని పిలువబడు పరంజ్యోతి స్వరూపమగు **అఖండాత్మ! కేవలమగు స్వస్వరూపాత్మ!**
<u>చిత్తనిశ్చలత్వము</u> **9.** చిత్తే చలతి, సంసారో (తత్) నిశ్చలం 'మోక్ష' ఉచ్యతే। తస్మాత్ చిత్తం స్థిరీ కుర్యాత్ ప్రజ్ఞయా పరయా, విధే! చిత్తం కారణం అర్థానామ్, తస్మిన్ సతి జగత్రయమ్। తస్మిన్ క్షీణే జగత్ క్షీణం। తత్ చికిత్స్యం ప్రయత్నతః॥	చిత్తము యొక్క చాంచల్యానుభవమే సంసారము. చిత్తము యొక్క నిశ్చలత్వమే - 'మోక్షము' - అనబడుతోంది. ఓ విధిదేవా! బ్రహ్మదేవా! లోక పితామహా! గొప్ప ప్రజ్ఞా-ప్రయత్నములతో ఈ చిత్తరమును 'స్థిరము' చేయాలి. సర్వ అర్థములకు అనర్థములకు చిత్తమే కారణం. అందుచేత ఈ చిత్తము నందే త్రిలోకములు ఏర్పడి ఉన్నాయి. చిత్తము క్షీణిస్తే, జగత్తులు క్షీణిస్తాయి. అందుచేత ఈ చిత్తమునకు ప్రయత్నపూర్వకంగా 'చికిత్స' చేసుకోవాలి. చిత్త నిశ్చలత్వమే యోగాభ్యాస మూలాధారము.
మనోఽహం గగనాకారమ్। మనోఽహం సర్వతో ముఖమ్। మనోఽహం సర్వమ్ ఆత్మా చ। <u>న(స) మనః కేవలః పరః।</u>	ఆకాశాకారమగు మనస్సు నేనే! సర్వత్రాముఖములు కలిగిన మనస్సు నేనే! మనస్సే ఆత్మ! మనస్సే సర్వము. అయితే మనస్సు కేవలము కాదు. నాకు వేరైనది కాదు. **అయితే మనస్సు బ్రహ్మమే కూడా!**
మనః కర్మాణి జాయన్తే మనో లిప్యతి పాతకైః మనశ్చేత్ ఉన్మనీ భూయాత్ న పుణ్యం। న చ పాతకమ్। (ఉన్మనీ = తాను కదలక, ఆలోచనలను కదిలిస్తున్న మనో విభాగము)	మనస్సు నుండే కర్మలు (Functions, Acts) - అన్నీ పుట్టుచున్నాయి. - మనస్సే దోషములచే, పాతకములచే పూయబడినదై ఉంటోంది. - మనస్సు ఉన్మనీ స్థానము జేరితే (ఆలోచనలు ఆలోచనల జనన స్థానమును చేరినవై ఉంటే)-అప్పుడు ఇక పుణ్యము లేదు. పాపము లేదు.
మనసా మన ఆలోక్య, వృత్తి శూన్యం యదా భవేత్, తతః పరం పరబ్రహ్మ, దృశ్యతే చ సుదుర్లభమ్।	ఎప్పుడైతే మనస్సు ప్రాపంచకవృత్తులను అధిగమించి, మనస్సుతో మనస్సే చూడబడుచున్నదో ఆపై సుదుర్లభమగు **"పరబ్రహ్మము"** దృశ్యమానమవగలదు.
10. <u>మనసా మన ఆలోక్య, ముక్తో భవతి యోగవిత్।</u> మనసా మన ఆలోక్య, ఉన్మన్యంతం సదా స్మరేత్। మనసా మన ఆలోక్య, యోగనిష్ఠః సదా భవేత్। మనసా మన ఆలోక్య, దృశ్యన్తే ప్రత్యయా దశ। యదా ప్రత్యయాదృశ్యన్తే, తదా యోగీశ్వరో భవేత్। బిన్దు నాద కలా జ్యోతిః (అ)బిన్దు ధృవ తారకమ్। శాంతం చ తత్ అతీతం చ "పరం బ్రహ్మ" తత్ ఉచ్యతే॥	మనస్సుతో మనస్సును దర్శించటం చేత (దృశ్యమును స్వకీయ మనో రూపముగా మననము కలిగి ఉండటం చేత), అట్టి యోగవేత్త స్వయముగా ముక్తుడు అగుచున్నాడు. (ఇది మనస్సుయొక్క సాక్షీ విభాగములతో ఈ జగన్నాటకములోని పాత్రధారునిగా (నటించు) మనస్సును చూస్తూ ఉండటము వంటిది). "మనస్సుతో మనస్సును అవలోకనము" అనే ఉన్మనీత్వమును ఎల్లప్పుడూ స్మరిస్తూ ఉండాలి. మనస్సుతో మనస్సును దర్శిస్తూ ఎల్లప్పుడూ అట్టి యోగనిష్ఠుడై ఉండాలి. మనస్సుతో మనస్సును అవలోకనం చేస్తూ ఉండగా ఈ జగత్తుకు ప్రత్యయము, ఆధారము అగు "కేవలము" - అనుభూతమౌతోంది. (The Abosolute Comes into Experience). ఎప్పుడైతే ఈ దృశ్యమునకు ప్రత్యయమైయున్న ఆత్మ దృశ్యమానమౌతుందో, అట్టివాడు 'యోగీశ్వరుడు' అగుచున్నాడు. బిందువు, నాదము, కల, జ్యోతి-ఇవన్నీ కూడా అబిందువు అగు ధృవమగు తారకములు. (తరింపజేయునవి). **<u>శాంతమునకు కూడా ఆవల అతీతమై ఏ పరమ మౌన-ప్రశాంతము సంస్థితమైయున్నదో, అదియే పరబ్రహ్మము.</u>**

హసతి, ఉల్లసతి ప్రీత్యా,
క్రీడతే, మోదతే తదా।
తనోతి జీవనం బుద్ధ్యా
(తే) బిభేతి సర్వతో భయాత్।
రోధతే బుధ్యతే శోకే
ముహ్యతే న చ సమ్పదా।
కమ్పతే శత్రు కార్యేషు
కామేన రమతే హసన్।
స్మృత్వా కామరతం చిత్తం
విజానీయాత్ కళేబరే।

ఈ చిత్తము-

ప్రీతిగా ఉంటుంది. నవ్వుతుంది. ఉల్లాసము పొందుతుంది. క్రీడిస్తుంది. మోదము పొందుతుంది.

బుద్ధితో 'జీవిస్తున్నవాడను' అనునదంతా పొందుతోంది.

- అనేక భయ-ఉద్వేగములతో భౌతికత్వమంతా అనుభవిస్తోంది.

బాధ, శోకముల బుద్ధి పొందుతోంది. రోదిస్తోంది.

శత్రువుల కార్యములకు కంపనములు పొందుచున్నది.

నవ్వుచూనే అనేక కామములందు (కోరికలందు, Expectations) రమించుచున్నది. స్మృతులచే కామరతమైన ఈ చిత్తము యొక్క శరీరమును తెలుసుకోవాలి. చిత్తమును నిరోధిస్తే 'చిత్' అనుభవమవగలదు.

యత్ర దేశే వశేత్ వాయుః, చిత్తం తత్వసతి ధృవమ్।
మనః చంద్రో। రవిః వాయుః।
దృష్టిః అగ్నిః ఉదాహృతః।
బిన్దు నాద కలా, బ్రహ్మన్!
విష్ణు బ్రహ్మ ఈశ దేవతాః। - సదా
నాద అనుసంధానాత్, సంక్షీణా వాసనా భవేత్।

ఏ ప్రదేశమున వాయువు (ప్రాణశక్తి) ఉండటం జరిగితే ఈ చిత్తము కూడా ధృవముగా అక్కడే ఉన్నదిగా అగుచున్నది.

మనస్సు (దేహములోని) చంద్రుడని, వాయువు 'రవి' అని, దృష్టి అగ్ని అని ఉదహరించబడుచున్నాయి.

హే బ్రహ్మన్! 'బిందువు' నందు, 'నాదము' నందు, 'కల'యందు, విష్ణు - బ్రహ్మ - ఈశ దేవతల పట్ల - భావన, ఉపాసలచేతను, నాదాను సంధానము చేతను **వాసనలు సంక్షీణము పొందగలవు**.

---

11. నిరంజనే విలీయేత
మరుత్ మనసి, పద్మజ!
యో వై "నాదః" స వై "బిన్దుః"
తద్వై 'చిత్తం' ప్రకీర్తితమ్।
నాదో బిన్దుశ్చ చిత్తన్చ
త్రిభిరైక్యం ప్ర-సాధయేత్।

ఓ పద్మజా! యోగి పట్ల వాయువు - నిరంజనమగు (నిర్మలమగు) మనస్సు నందు, విలీనము పొందుచున్నది.

- ఏది **'నాదము'** అయి ఉన్నదో, అదియే **'బిందువు'** కూడా అయి ఉన్నది.

- అదియే **'చిత్తము'** అని కూడా ప్రకీర్తించబడుచున్నది.

నాదము, బిందువు, చిత్తము - ఈ మూడింటి యొక్క యోగ-ఐక్యత్వమును యోగి సంపాదించుకోవాలి సుమా!

మన ఏవ హి బిన్దుశ్చ
ఉత్పత్తి స్థితి కారణమ్।
మనసా ఉత్పద్యతే బిన్దుః
యథా క్షీరం ఘృతాత్మకమ్।
షట్ చక్రాణి పరిజ్ఞాత్వా
ప్రవిశేత్ సుఖ మణ్డలమ్।

మనస్సే బిందువు. సమస్తమునకు ఉత్పత్తికి, స్థితికి కారణము..

ఏవిధంగా పాలు ఘృతాత్మకమై (లోన నిండా నేయి కలిగినదై) ఉన్నదో, అట్లాగే మనస్సు నుండి బిందువు బయల్వెడలుతోంది.

యోగి (మూలాధారము, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరకము, అనాహతము విశుద్ధము, ఆజ్ఞా - అనబడే) షట్ చక్రములను ఎరుగుటచే సుఖమండలమును ప్రవేశించగలడు.

ప్రవిశేత్ వాయుం ఆకృష్య, తథైవ ఊర్ధ్వం నియోజయేత్।
వాయుం బిన్దుం తథా చక్రం, చిత్తం చ ఏవ సమభ్యసేత్।
సమాధిం ఏకేన సమమ్
అమృతం యాన్తి యోగినః।
యథా అగ్నిః దారు మధ్యస్థో
న ఉత్తిష్ఠేత్ మథనం వినా,
వినా చ అభ్యాస యోగేన
జ్ఞాన దీపః తథా నహి।

ప్రవేశింపజేసిన వాయువును ఆకర్షించి అద్దానినే ఊర్ధ్వముగా నియోగించాలి.

వాయువును, బిందువును, చక్రమును, చిత్తము సమరూపముగా సమభ్యసించాలి.

సమాధి నందు వాటిని సమము, ఏకము చేయుటచే యోగులు 'అమృతము'ను పొందగలరు. అనగా, మృత్యువు, దేహ దేహాంతరములు వారికి **అవిషయము** అగుచున్నాయి.

ఏ విధంగా అయితే కొయ్య యందు మధ్యగా ఉన్న అగ్ని మధనము లేకుండా ఉత్తిష్ఠత్వము పొందదో (బయట పడదో), ఆ విధంగానే అభ్యాసయోగము లేకపోతే జ్ఞానదీపము ఉత్తిష్ఠత్వము పొందదు.

ఘటమధ్యే యథా దీపో **బాహ్యే న ఏవ ప్రకాశతే,** **భిన్నే తస్మిన్ ఘటే చ ఏవ** **ద్వీప జ్వాలా చ భాసతే।** **స్వ కాయం 'ఘటమ్' ఇత్యుక్తం।** **యథా జీవోహి 'తత్' పదమ్,**	ఘటములో (కుండలో) వెలుగుచున్న దీపము, బాహ్యమున కనబడదు. కుండకు భిన్నమై ద్వీపజ్వాల భాసిస్తోంది కదా! అట్లాగే, ఈ **'కాయము'** **'ఘటము'** అని చెప్పబడుతోంది. గురువాక్యమైనట్టి "తత్-త్వమ్" యొక్క పరమార్థముచే → ఈ జీవుడే తత్పదము అధిరోహించినట్టి కేవల తత్ స్వరూపుడు. ఈ జీవుడు సర్వదా దేహమునకు వేరై ఆత్మజ్యోతి స్వరూపుడుగా వెలుగొందు చున్నాడు.
గురువాక్య సమం భిన్నే **బ్రహ్మజ్ఞానం ప్రకాశతే।**	ఈ దేహమునకు భిన్నమై దేహి స్వరూపమగు తత్ పదాత్మ → **గురువాక్య తాత్పర్యముచే** బ్రహ్మజ్ఞాన ప్రకాశమై **లభిస్తోంది.**
కర్ణధారం గురుం ప్రాప్య **'తత్' వాక్యం ప్లవవత్** **దృఢమ్।**	పడవకు - ప్రజ్ఞ, సామర్థ్యము గల కర్ణధారుడు (Boat Driver) ఉంటే, పడవ ప్రయాణం సుఖంగా, ప్రశాంతంగా హాయిగా సాగుతుంది కదా! గురువు, గురువాక్యములు - "నావను నడుపువాడు" - వంటివి. **"తత్ త్వమ్** (నీ సహజ' స్వరూపము - ఆత్మయే") - అను భావన, **'సోఽహమ్'** అను **అనునిత్య స్వాభావికానుభవము** సిద్ధించటానికి గురువే మహత్ సామర్థ్యము గల కర్ణధారుడు
అభ్యాస వాసనా శక్త్యా **తరన్తి భవసాగరమ్।** ***ఇతి కృష్ణయజుర్వేదాంతర్గత*** ***యోగశిఖోపనిషత్ సమాప్తా*** ***ఓం శాంతిః। శాంతిః। శాంతిః।***	**యోగాభ్యాస-జ్ఞానవాసనల శక్తిచే - ఈ జీవుడు భవసాగరమును తప్పక దాటివేయగలడు. నతు సందేహః। ఇందులో సందేహమే లేదు.** ***ఇతి కృష్ణయజుర్వేదాంతర్గత*** ***యోగశిఖోపనిషత్ సమాప్తము*** ***ఓం శాంతిః। శాంతిః। శాంతిః।***